

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ библиотечка школьника

О. А. Иванова,
И. Н. Шарабарова

Занимайтесь ритмической гимнастикой

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ
библиотечка
школьника

О. А. Иванова,
И. Н. Шарабарова

Занимайтесь ритмической гимнастикой

СОДЕРЖАНИЕ

Москва
«Советский спорт»
1988

Рекомендовано к печати Всесоюзным научно-исследовательским институтом физической культуры

Иванова О. А., Шарабарова И. Н.

Занимайтесь ритмической гимнастикой.— М.: Советский спорт, 1988.— 64 с., ил.— (Физкультурная библиотечка школьника).

Авторы многих популярных телевизионных комплексов ритмической гимнастики предлагают девушкам среднего и старшего школьного возраста методическое пособие для самостоятельных занятий. В брошюре изложены основные принципы подбора упражнений, дозирования нагрузки и самоконтроля.

Для массового читателя.

Серия «Физкультурная библиотечка школьника»

Авторы **О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова**

ЗАНИМАЙТЕСЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Зав. редакцией Б. М. Чернышев. Редактор Т. А. Рябухина. Художники Б. Н. Федюшкин, О. А. Новоселова. Художественный редактор П. П. Рогачев. Технический редактор Л. С. Колесова. Корректор С. В. Свиридов.

Сдано в набор 3.04.88. Подписано к печати 14.10.88. Л-63213. Формат 60×90 1/16. Бумага офсетная № 1. Гарнитура журнальная рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,00. Усл. кр.-отт. 8,25. Уч.-изд. л. 3,48. Тираж 220 000 экз. Изд. № 566. Заказ 3220. Цена 35 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомитета СССР по физической культуре и спорту. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8

Ордена Трудового Красного Знамени типография издательства Куйбышевского обкома КПСС. 443086, Куйбышев, пр. Карла Маркса, 201.

Не надо быть особенно наблюдательным, чтобы догадаться, кто из школьников занимается физкультурой и спортом. Они подтянуты и стройны, ловки в движениях и, как правило, естественны и раскованны в общении. Право, жаль становится тех, кого излишняя полнота или худоба, неумение встать, сесть, легко пройтись заставляют прятаться в углах спортзалов и дискотек.

Тем, кто хочет выработать уверенность в себе, улучшить фигуру, походку, научиться красиво танцевать, мы советуем заняться ритмической гимнастикой. Вы не только сможете владеть своим телом, передавая в движениях ритм любимой музыки, но, возможно, решите многие другие проблемы, не последнее место среди которых занимает состояние здоровья. В конечном счете именно оно определяет внешний вид юноши и девушки — начиная от состояния кожи и заканчивая функциями всех важнейших органов и систем.

Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека. Большая учебная нагрузка, сидение у телевизора, всего два урока физкультуры в неделю... Не приходится удивляться тому, что среднесуточный объем движений почти у всех школьников составляет чуть больше половины гигиенической нормы.

В результате так часто у них возникают нарушения осанки и искривление позвоночника, ожирение, близорукость.

Как этого избежать?

Мы предлагаем: занимайтесь ритмической гимнастикой!

АЭРОБИКА, ИЛИ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Слово «аэробика» связано прежде всего с именем известного американского врача Кеннета Купера. В 1963 году впервые была издана его книга «Аэробика», раскрывающая оздоровительную сущность различных видов физической активности.

В широком смысле к аэробике относятся ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт — то есть такие формы физкультуры, которые стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Все их объединяет общая черта — повышенное потребление кислорода при занятиях.

Используя разнообразные программы аэробики, можно получить максимальную пользу за минимум времени. Достаточно посвящать занятиям лишь около 80—90 минут в неделю.

К. Купер перечисляет ряд

Таблица 1

Ориентировочные данные о продолжительности некоторых физических нагрузок (в мин), необходимой для расходования энергии (в ккал), полученной с пищей
(Н. М. Амосов, Н. А. Мендет)

Наименование продуктов	Калорийная ценность пищи	Виды физических нагрузок			
		ходьба 5 км/ч	езда на велосипеде со средней скоростью	плавание в среднем темпе	бег в среднем темпе
1	2	3	4	5	6
Ветчина (2 ломтика)	167	32	20	15	9
Картофель вареный (1 порция)	108	21	13	10	6
Молоко (1 стакан)	166	32	20	15	9
Мороженое (1 порция)	193	37	24	17	10
Макароны (1 порция)	396	76	48	35	20
Бутерброд с котлетой	350	67	43	31	18
Оладьи с повидлом (1 порция)	124	24	15	11	6
Пирожок жареный с мясом	151	29	18	13	8
Пирог яблочный (1 кусок)	377	77	46	34	19
Свиная отбивная (1 порция)	314	60	38	28	16
Творог (1 ст. ложка)	27	6	3	2	1
Сок апельсиновый (1 стакан)	120	23	15	11	6
Торт (1 кусок)	356	68	43	32	18
Хлеб с маслом (1 кусок)	78	15	10	7	4
Цыпленок жареный (половина)	232	45	28	21	12
Яблоко большое свежее	101	19	12	9	5
Яйцо куриное	110	21	13	10	6

положительных сдвигов в состоянии здоровья в результате занятий аэробикой. Итак, она:

— служит защитой от сердечных заболеваний. Аэробные тренировки увеличивают жизненную емкость легких, что в свою очередь влияет на продолжительность жизни;

— укрепляет костную систему (кости и мышцы становятся толще и сильнее);

— дает хорошую возможность регулировать вес тела. Правда, лишь при правильном сочетании физических упражнений с рациональной диетой (насколько тесно взаимосвязаны калорийность пищи и физическая нагрузка, необходимая для ее «сжигания», вы можете видеть из табл. 1);

— помогает справиться со стрессами;

— улучшает физическую и интеллектуальную работоспособность.

Известная американская киноактриса Джейн Фонда применила принципы Купера к гимнастическим упражнениям. В результате термин аэробика получил новое смысловое содержание — аэробная гимнастика. Вместе с тем в отдельных странах за ней укрепились и другие названия. Так, во Франции ее называют тонизирующей гимнастикой, в Чехословакии — джаз-гимнастикой, в ГДР — поп-гимнастикой, в ФРГ она является составной частью оздоровительной программы «Тримминг-130».

В нашей стране наибольшей популярностью пользуются комплексы танцевального характера, упражнения которых выбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыкального сопровождения. Поэтому эта гимнастика называется у нас ритмической.

Однако не всякие гимнастические упражнения танцевального характера могут считаться аэробными. Для этого они должны быть достаточно интенсивными, а комплексы — давать определенную нагрузку на организм занимающихся.

КАК СТРОИТСЯ КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Комплекс ритмической гимнастики условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную — куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, и заключительную, направленную на восстановление.

Эти части комплекса различны по длительности и составляют приблизительно 20, 70 и 10% его времени. Например, в 30-минутном комплексе ритмической гимнастики 6 минут отводится на подготовительную, 21 минута — на основную и 3 минуты на заключительную части.

Как показывает практика, наиболее подходящая длительность каждого упражнения в комплексе — в среднем 50 секунд. Исходя из этого определяют количество упражнений в каждой части. Так, в подготовительную часть 30-минутного комплекса мы рекомендуем включить 7 разогревающих

упражнений, в основную — 22 упражнения для различных групп мышц, разнообразные виды бега и прыжков, в заключительную — 4 упражнения восстановительного характера.

Какими по направленности должны быть упражнения каждой части комплекса и чем они отличаются друг от друга?

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Сюда включаются упражнения общего воздействия: потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги.

Основная часть комплекса ритмической гимнастики направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются наиболее интенсивные упражнения в исходных положениях стоя, сидя, а также дающие так называемые «пиковые» нагрузки (бег и прыжки).

Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп. Наиболее широко принят в мире хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук плечевого пояса, затем туловища и ног.

В положениях сидя и лежа также выполняются упражнения, чередующиеся по воздействию. Например, сначала упражнения для рук, затем для туловища, брюшного пресса, ног и т. д.

В заключительную часть 30-минутного комплекса входит несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в основном, упражнения на расслабление и дыхательные, поскольку самое важное после аэробной нагрузки — продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Итак, мы рассмотрели основные компоненты, из которых состоит комплекс ритмической гимнастики, и правила их сочетания между собой. Если все эти правила соблюдены, то частота сердечных сокращений (ЧСС) должна плавно возрастать в подготовительной части, находиться на заданном уровне в основной части и постепенно снижаться к концу занятия. Только в этом случае можно говорить о правильно построенном комплексе ритмической гимнастики.

КАК ПОДБИРАЕТСЯ МУЗЫКА К КОМПЛЕКСУ

Музыка — существенная часть программы занятий. Она не только создает радостное настроение и активизирует движения. Доказано, что музыка способна оказывать положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему: частота сердечных сокращений и дыхания воз-

растает уже при прослушивании ритмичной музыки, которая вам нравится.

Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений ритмической гимнастики. Определить его может каждый. Для этого возьмите часы с секундной стрелкой, включите понравившуюся музыку и сосчитайте количество акцентированных нот ритмической группы оркестра за 10 секунд (или, проще говоря, проверьте, сколько счетов уложится в этот промежуток времени). Затем умножьте полученную цифру на шесть — это и будет характеристика темпа музыкального произведения.

Наиболее подходящий темп музыки для подготовительной части комплекса — 110—120 ритмических акцентов в минуту, для упражнений стоя основной части комплекса — 120—130 ритмических акцентов, бег и прыжки удобнее всего выполнять под музыку с темпом 150—170 ритмических акцентов, упражнения сидя и лежа — 100—120 ритмических акцентов, а заключительную часть — 90 ритмических акцентов в минуту и менее.

НАГРУЗКА В ЗАНЯТИЯХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Итак, чтобы получить пользу от занятий ритмической гимнастикой, нагрузка в них должна соответствовать определенным нормам и стимулировать аэробные, т. е. кислородные процессы в организме. Установлено, что монотонные физические нагрузки низкой интенсивности не вызывают необходимых положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшают самочувствие и настроение. Поэтому минимальная нагрузка в занятиях ритмической гимнастикой должна соответствовать в среднем частоте сердечных сокращений не ниже 130 ударов в минуту. Эта величина считается своеобразной границей выносливости.

Величина пульса — хороший показатель интенсивности выполняемых упражнений (см. табл. 2).

Приведенные данные позволяют легко выделить значение пульса, наиболее подходящие для каждой из частей комплекса. Так, при пульсе ниже 130 уд/мин у юношей и 135 уд/мин у девушек нагрузку в комплексе следует считать низкой по интенсивности. Такая работа может выполняться в течение достаточно длительного времени без значительного напряжения, но существенного оздоровительного эффекта не дает. Однако эта интенсивность нагрузки вполне подходит для

Таблица 2

Классификация тренировочных нагрузок
(М. Я. Набатникова с сотр.)

Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений (уд/мин)	
	юноши	девушки
Низкая	до 130	135
Средняя	131—155	136—160
Большая	156—175	161—180
Высокая	176 и выше	181 и выше

Внешние признаки утомления при физических нагрузках
(С. В. Хрущев)

Степень утомления		
Обычное	Средняя степень	Переутомление
Небольшое покраснение лица	Значительное покраснение лица	Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи
Незначительная потливость	Большая потливость, особенно лица	Резкая потливость и выделение соли на коже
Учащенное ровное дыхание	Большое учащение дыхания, периодические глубокие вдохи и выдохи	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное дыхание
Четкое выполнение команд и заданий	Нарушение координации движений	Резкое нарушение координации движений
Отсутствие жалоб	Боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость	Дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота, рвота

подготовительной части комплекса, в которую входят разогревающие упражнения. Здесь пульс постепенно возрастает от исходного до заданного «рабочего». В заключительной части комплекса пульс, напротив, должен снизиться по отношению к «рабочему».

Физические упражнения средней интенсивности вызывают сдвиги ЧСС в среднем до 131—155 уд/мин у юношей и 136—160 ударов — у девушек. Такая работа может выполняться ими в течение 40—50 минут и совпадает в целом с длительностью комплексов ритмической гимнастики. Именно на этом пульсе и должно проводиться около 70% времени занятия — т. е. основная часть комплекса, где выполняются упражнения для различных групп мышц из разных исходных положений.

При ЧСС 180—190 уд/мин у школьников в среднем отмечается максимально возможное для них поступление кислорода в организм. На этом уровне пульса можно рекомендовать так называемые «пиковые» нагрузки (бег, прыжки), продолжающиеся в течение 2—3 минут.

Оценить уровень воздействия физической нагрузки на организм школьников в занятиях ритмической гимнастикой можно также и с помощью классификации признаков утомления (табл. 3).

КАК ОЦЕНИТЬ СВОЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Прежде чем начать занятия ритмической гимнастикой, нужно тщательно оценить свои физические возможности. Сделать это можно с помощью теста К. Купера на выносливость, позволяющего измерять возможности энергетических систем организма (табл. 4). Этот тест помогает объективно контро-

Таблица 4

Оценка выносливости по 6-минутному бегу

Классы	Пробегаемая дистанция в метрах					
	мальчики			девочки		
	удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
I	830	930	1030	800	890	980
II	1000	1100	1200	850	950	1050
III	1070	1160	1250	970	1070	1160
IV	1070	1200	1320	900	1040	1170
V	960	1100	1230	920	1020	1120
VI	1090	1200	1310	1000	1110	1200
VII	1170	1290	1400	980	1080	1180
VIII	1150	1260	1370	910	1010	1120
IX	1330	1430	1530	960	1050	1140
X	1330	1430	1530	1120	1180	1240

лировать свое состояние и следить за его сдвигами.

Выполнять задания по тесту удобнее всего там, где есть дистанции с известной вам длиной (например, длина беговой дорожки стандартного стадиона равняется 400 м).

Можно оценить свою выносливость и по времени пробегания заранее известной дистанции (табл. 5).

Таблица 5

Оценка выносливости по времени бега

Классы	Дистанция в метрах		Оценка
	мальчики	девочки	
I	900	900	Отлично — 5 мин 20 с
II	1100	950	Хорошо — 6 мин
III	1150	1050	Удовлетворительно — 6 мин 40 с
IV	1200	1050	
V	1100	1050	
VI	1200	1100	
VII	1300	1100	
VIII	1300	1100	
IX	1400	1150	
X	1450	1150	

КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Если вы внимательно прочли предыдущие разделы, то знаете, в чем секрет оздоровительного действия ритмической гимнастики и как составить комплекс. Вы узнали также об интенсивности занятия и о роли темпа музыки в создании определенной физической нагрузки.

Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой вы можете проводить, используя телевизионные комплексы (а также приведенные в конце брошюры) или составив комплекс по вкусу, с учетом своих возможностей и задач. Сделать это несложно, если пользоваться схемой и предлагаемым нами набором упражнений для разных его частей.

Внимательно изучите схему комплекса, в которой собраны все необходимые требования. Затем выберите, исходя из

2—3220

воей подготовленности, 7 упражнений для подготовительной части. Не забудьте включить сюда упражнения на выработку осанки. Затем вам понадобятся 11 упражнений в исходном положении стоя для основной части комплекса, позволяющие последовательно проработать мышцы шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Далее наметьте для себя несколько вариантов бега и прыжков, которые будете чередовать в течение 3-х минут. После этой части комплекса не забудьте предусмотреть 1—2 упражнения на восстановление дыхания. Теперь подберите еще 11 упражнений в исходных положениях сидя и лежа, которые позволили бы «нагрузить» мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса. И последние 4 упражнения понадобятся специально для заключительной части комплекса (табл. 6).

Выбирая упражнения, вы должны помнить, что расположены они в возрастающей степени сложности. Таким образом, начинающим лучше ориентироваться на несколько первых упражнений, а затем, по мере увеличения подготовленности, можно будет перейти к остальным. Различные варианты движений вы можете выбрать из книг, газетных и журнальных статей, при просмотре танцевальных номеров по телевидению или на концертах, а также придумать сами. Важно, чтобы они были не только привлекательными по форме, но и полезными по содержанию.

Когда набор упражнений для вашего комплекса уже готов, нарисуйте их (хотя бы схематично, как сумеете) на листе бумаги в клетку. Это будет служить вам подсказкой и позволит избежать остановок для того, чтобы вспомнить нужное упражнение.

Какой должна быть музыка комплекса, вы уже знаете. Лучше всего переписать музыкальные фрагменты на отдельную магнитофонную кассету. Если такой возможности нет, можно пользоваться готовыми магнитофонными записями и пластинками.

Прежде чем приступить к регулярным занятиям, надо оценить свою подготовленность по тесту Купера. Подробно об этом рассказано в соответствующем разделе.

В начале, середине (после бега и прыжков) и в конце каждого занятия необходимо считать пульс. Напомним, как это делается.

Приложите большой и указательный пальцы руки к шее под уголками рта и нащупайте пульс. Не давите сильно, поскольку в этом месте очень легко перекрыть кровоток. Сосчитайте количество ударов сердца за 10 секунд. Затем умножьте полученную цифру на 6. Это и будет частота сердечных сокращений в минуту.

Полученные значения сопоставьте с теми, которые рекомендуются учеными для школьников. Если пульс выше, чем нужно,— снизьте темп и амплитуду выполнения упражнений, если ниже заданных значений — увеличьте.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений, лучше из натураль-

Таблица

Схема 30-минутного комплекса ритмической гимнастики

Части комплекса	Подготовительная	Основная			Заключительная
Группы упражнений	Разогревающие	В исходном положении стоя	«Пиковая» нагрузка	В исходных положениях сидя и лежа	Восстановительные
Длительность (мин)	6	9	3	9	3
Количество упражнений	7	11		11	4
Направленность упражнений	1. На осанку 2. Типа ходьбы на месте 3—4. Танцевальные шаги 5—7. Общего воздействия	1. Для шеи 2—4. Для рук и плечевого пояса 5—7. Для туловища 8—11. Для ног	Разнообразные виды бега и прыжков	1. На восстановление 2. Для ног 3. Для туловища 4. Для брюшного пресса 5. Для рук и плечевого пояса 6. Для ног 7. Для туловища 8. Для брюшного пресса 9. Для рук и плечевого пояса 10. Для ног 11. Для туловища	1—4. Упражнения на гибкость, расслабление, дыхательные
Темп музыки (акц.)	110—120	120—130	150—170	100—120	90 и менее

Схема 30-минутно

Части комплекса	Подготовительная	
Группы упражнений	Разогревающие	В исходно положении
Длительность (мин)	6	9
Количество упражнений	7	11

ных материалов. Обувь — мягкая (гимнастические или балетные тапочки).

В зависимости от ваших привычек, возраста, времени года вы можете выбрать тренировочный костюм, шорты и майку или купальник. Сейчас многие занимаются ритмической гимнастикой в костюме, состоящем из купальника, колгот, гетр и налобной повязки. Такое сочетание элементов спортивной одежды выбрано не случайно, так как гимнастический купальник и колготы лучше всего позволяют контролировать правильность движений, гетры сохраняют тепло в икроножных мышцах и голеностопных суставах, на которые приходится наибольшая физическая нагрузка, налобная повязка защищает лицо от падающих волос, а глаза — от пота. Не забывайте: удобная и красивая одежда — залог хорошего настроения.

Для выполнения упражнений на полу вам понадобится коврик.

Итак, проветрите помещение и приступайте к самостоятельным занятиям ритмической гимнастикой.

Желаем успеха!



УПРАЖНЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

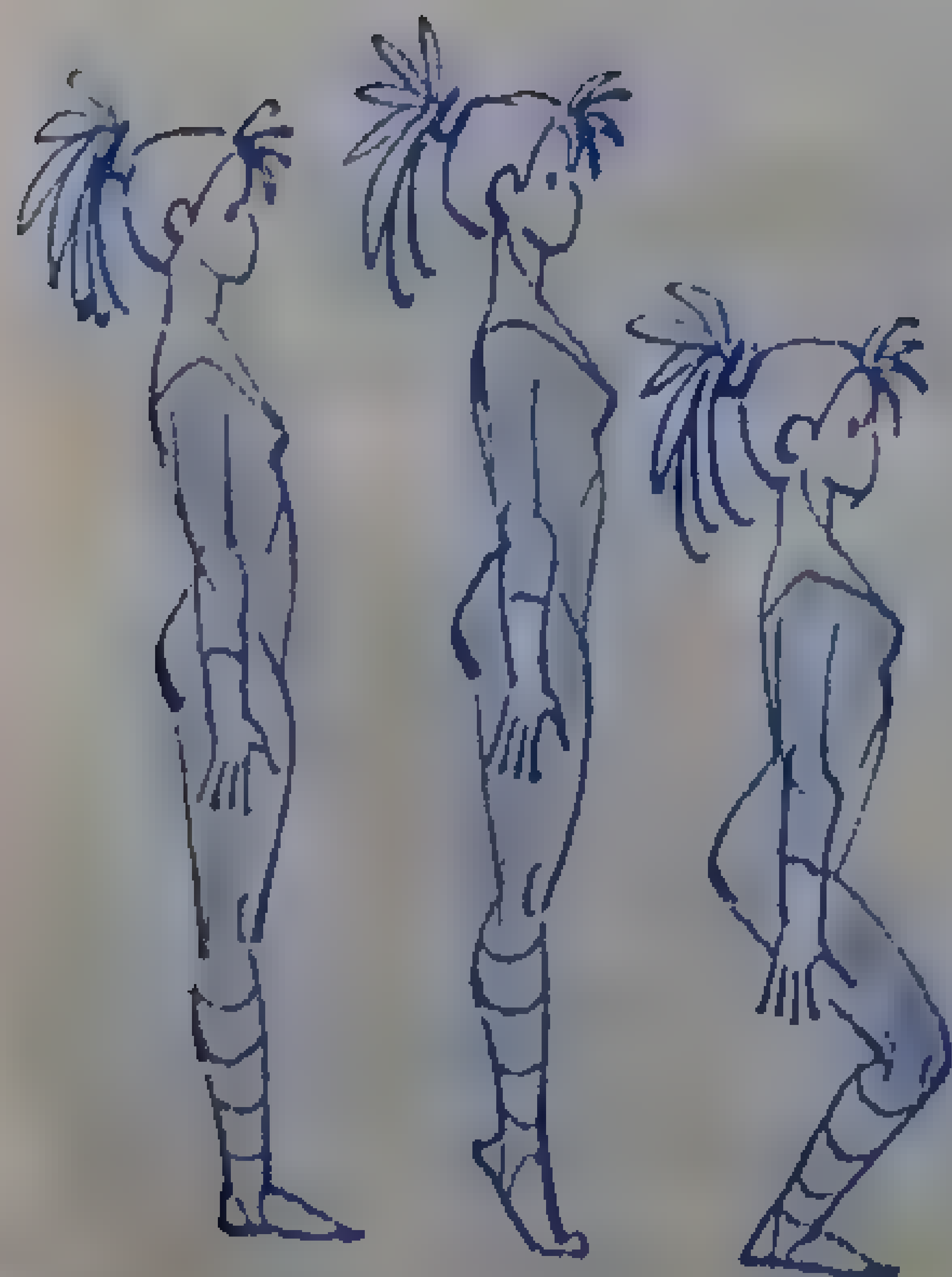
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Первое, чем нужно заняться,— это выработка правильной осанки. Запомните: сохранение правильной осанки — обязательное условие выполнения всех упражнений ритмической гимнастики.

Встаньте спиной к стене или двери в исходное положение (и. п.) основной стойки (о. с.). Для этого прижмите пятки к стене, носки вместе, руки вниз. Затылок, лопатки и ягодицы должны касаться стены, плечи на одном уровне. Постарайтесь запомнить это положение и сохранять его при ходьбе, сидя за столом, выполняя упражнения ритмической гимнастики — и вообще во всех случаях жизни. Правильная осанка должна стать привычной. Добиться этого не всегда легко, но абсолютно необходимо: красота и здоровье начинаются с хорошей осанки. Очень важно постоянно следить за тем, чтобы мышцы живота были подтянуты, лопатки опущены, подбородок приподнят.

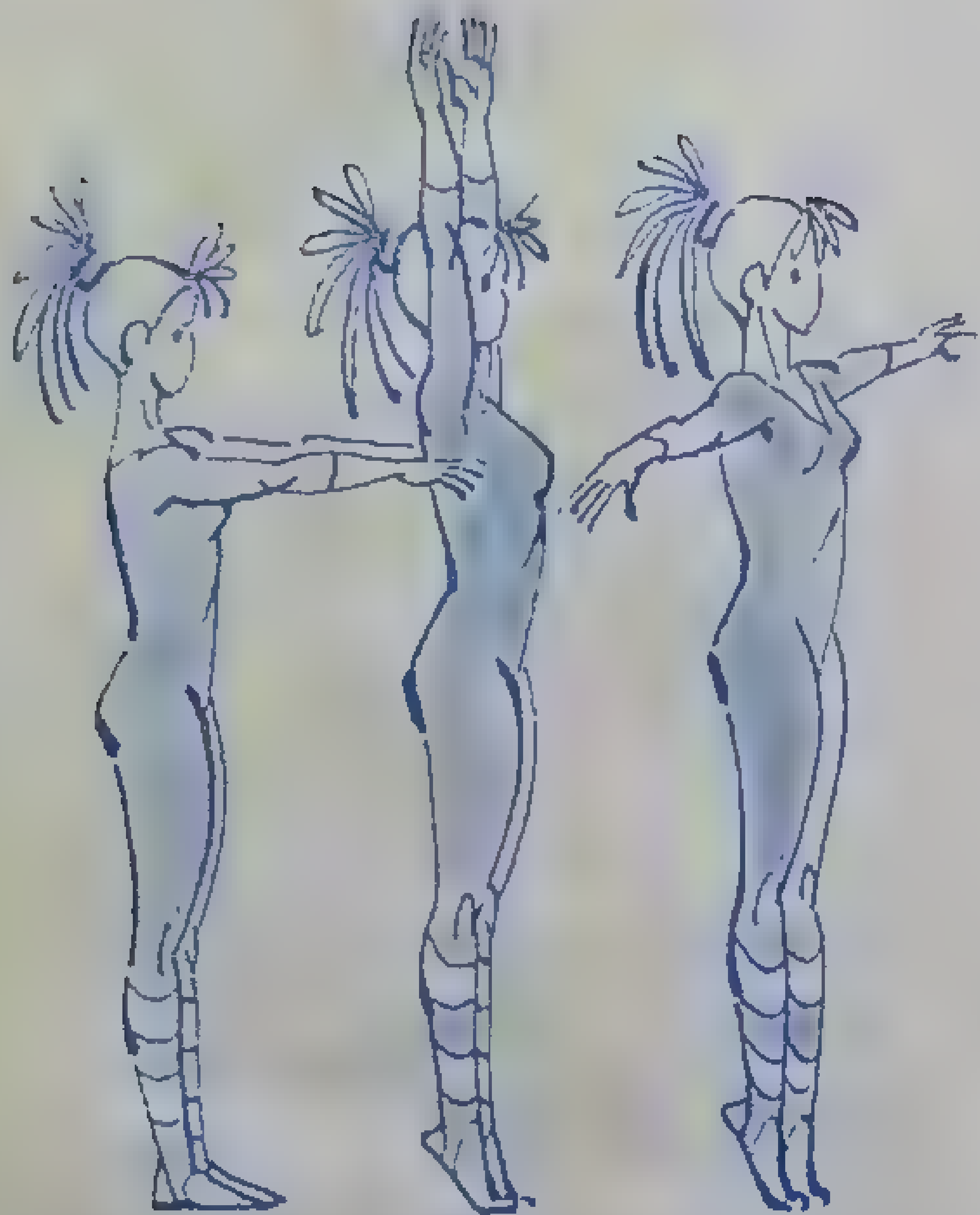
Предлагаем несколько упражнений, систематическое выполнение которых поможет вам сделать привычной правильную осанку и обеспечит правильное положение при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

Основные позы для контроля правильной осанки



1. И. п.— о. с. у стены (живот подтянут, ягодицы и бедра напряжены); 1—2 — медленно подняться на носки; 3—4 — и. п.; 5—6 — полуприсед, пятки от пола не поднимать; 7—8 — и. п.

Сделайте шаг вперед и повторите упражнение, стараясь сохранить правильное положение. Вернитесь к стене, выполните упражнение еще раз. Сделайте это же упражнение из и. п. ноги врозь, стопы параллельно, а затем из и. п. стопы развернуты носками наружу, при этом приседая, разводите колени в стороны.

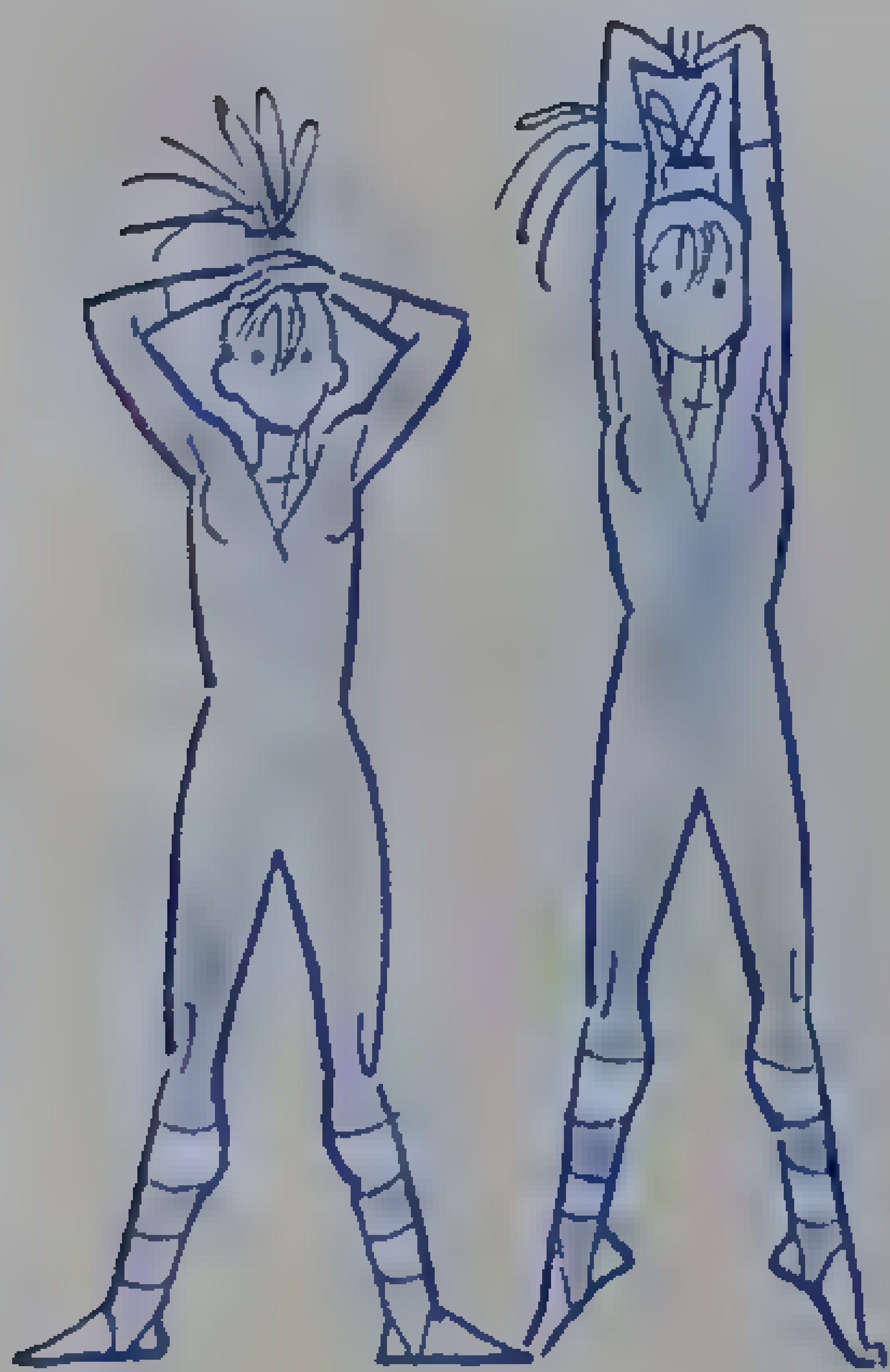


2. И. п.— о. с. у стены. 1—2 — поднять руки вперед до уровня плеч; 3—4 — поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, прижать ладони тыльной стороной к стене (руки параллельны); 5—6 — опустить руки в стороны до уровня плеч; 7—8 — руки вниз, пятки на пол.

Повторите то же упражнение, отойдя от стены. Снова вернитесь к стене и выполните упражнение из исходных положений ноги врозь, стопы параллельно и ноги врозь, стопы развернуты носками наружу. Повторите упражнения, заменив поднимание на носки полуприседом.

Теперь вы знаете, как правильно принимать основные положения в упражнениях ритмической гимнастики. Разучивая новое упражнение, советуем вам время от времени проверять точность положений описанным выше способом.

Упражнения для формирования правильной осанки



1. И. п.— стойка ноги врозь, ладони с переплетенными пальцами на голове, локти отвести назад. 1—2 — поднимаясь на носки, руки вверх, разворачивая ладони, мышцы напряжены, потянуться; 3—4 — и. п.

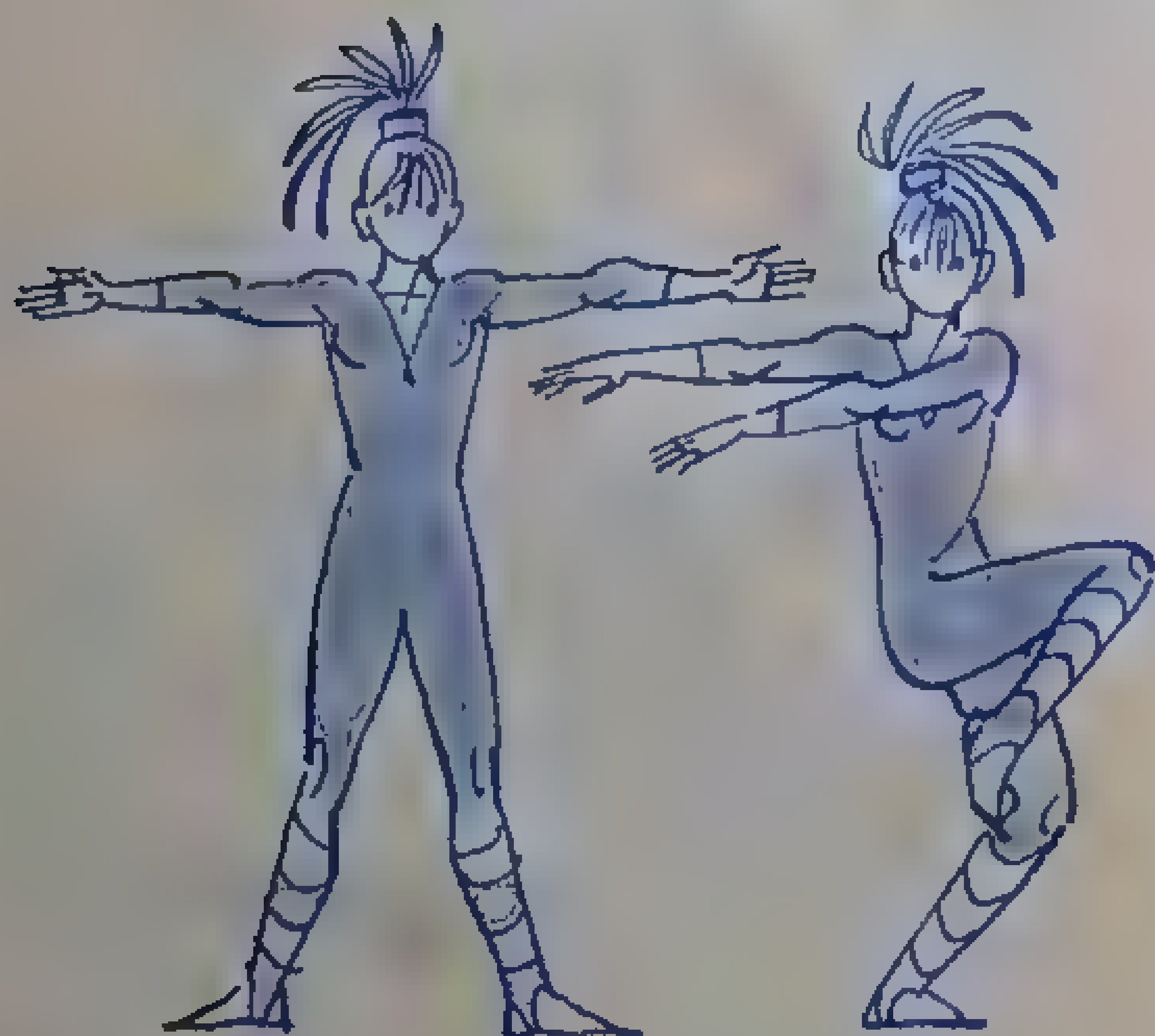
2. И. п.— стойка ноги врозь, стопы развернуты наружу, пальцы рук переплетены ладонями вниз. 1—2 — поднимая руки над головой, встать на носки; 3—4 — возвращаясь в и. п., полуприсед, колени в стороны.



3. И. п.— о. с., руки к плечам. 1—2 — полуприсед, округляя спину, соединить локти; 3—4 — и. п., локти отвести назад, лопатки соединить.

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — с поворотом направо полуприсед, спину округлить, голову опустить, локти вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

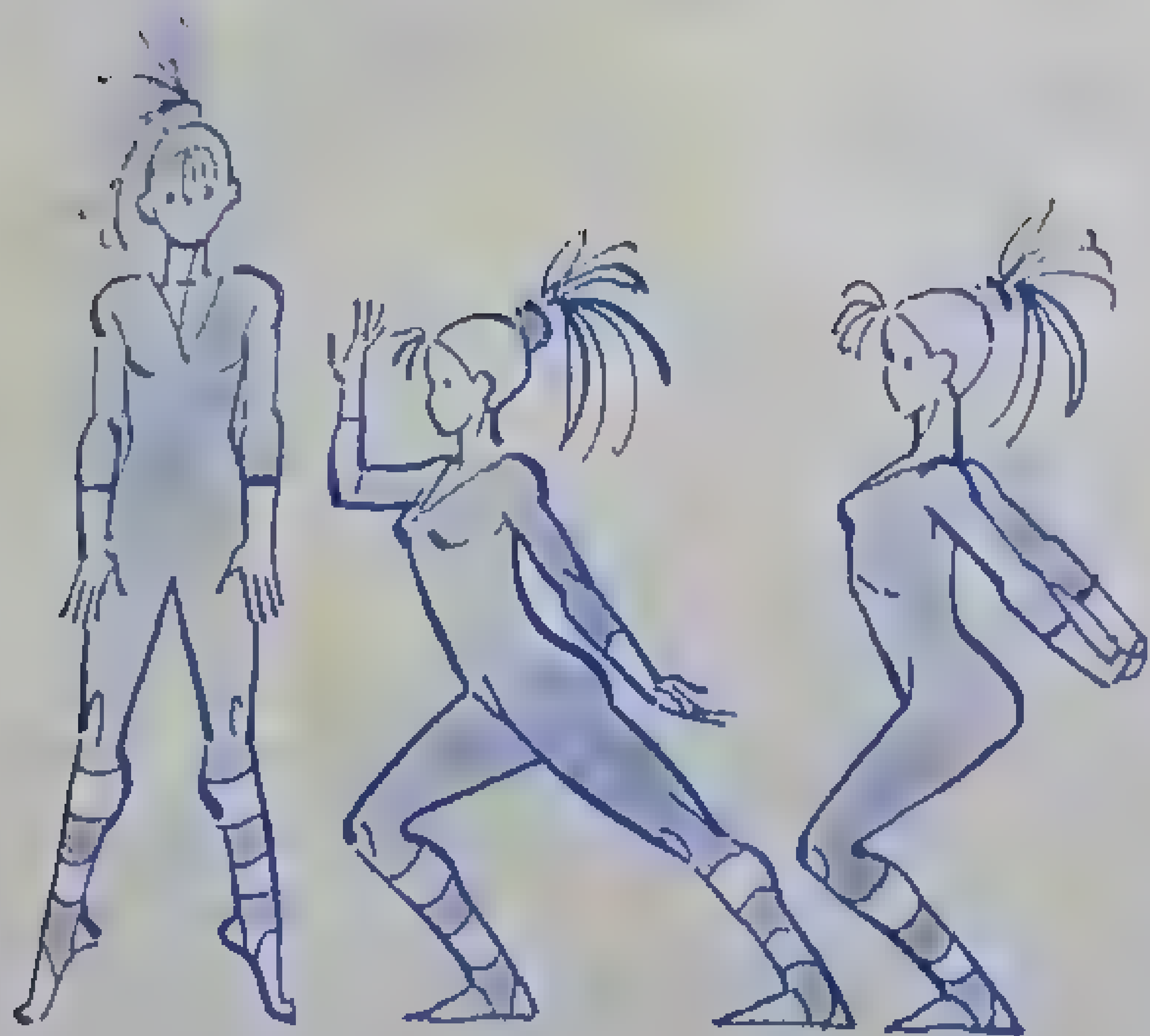
5. И. п.— о. с. 1—2 — спину округлить, руками потянуться к полу; 3—4 — одну ногу отвести назад на носок, руки вверх—назад, прогнуться. То же с другой ноги.



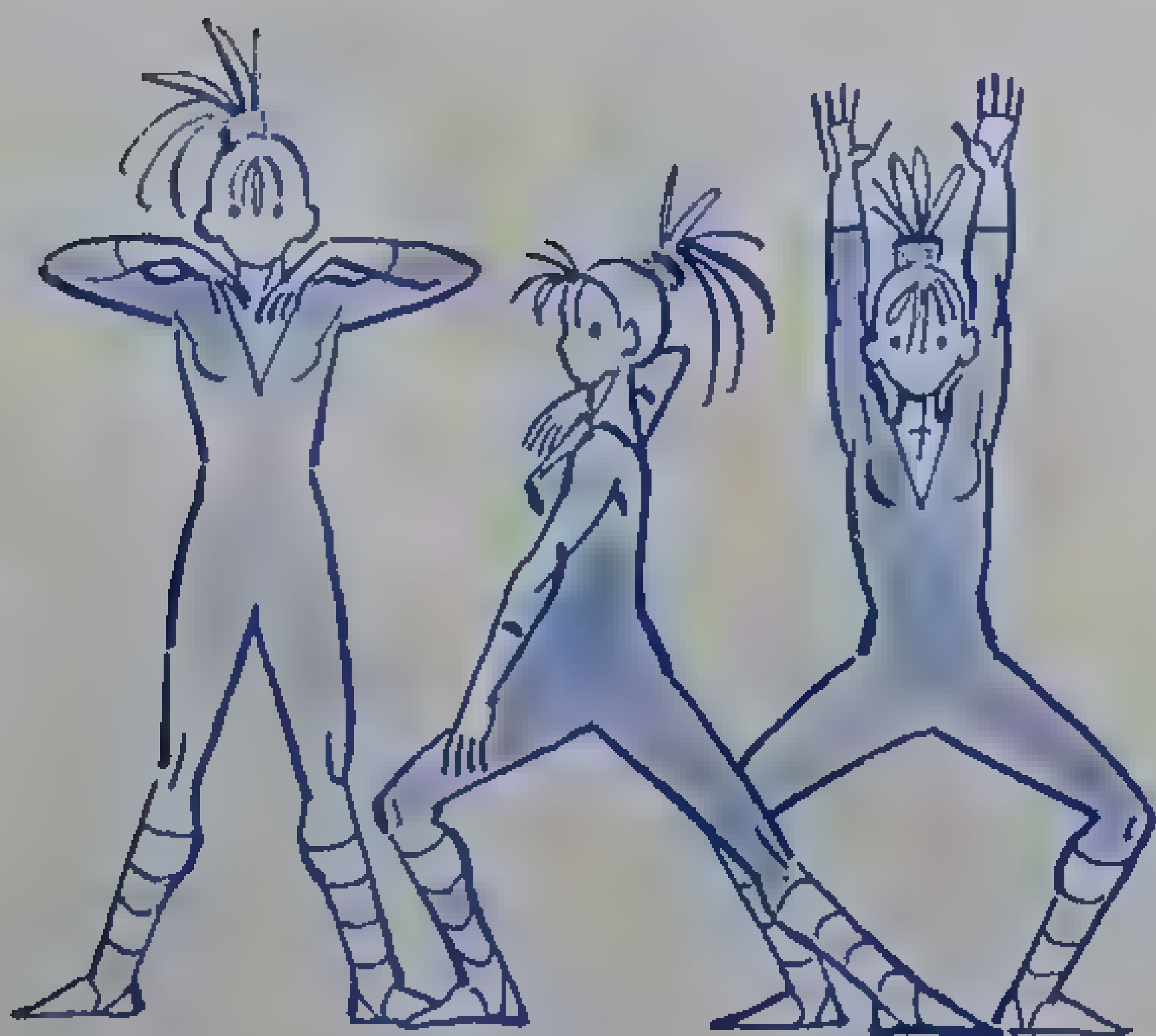
6. И. п.— ноги врозь, руки в стороны. 1 — полуприсед на левой, правым носком коснуться левого колена; левая рука вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону.



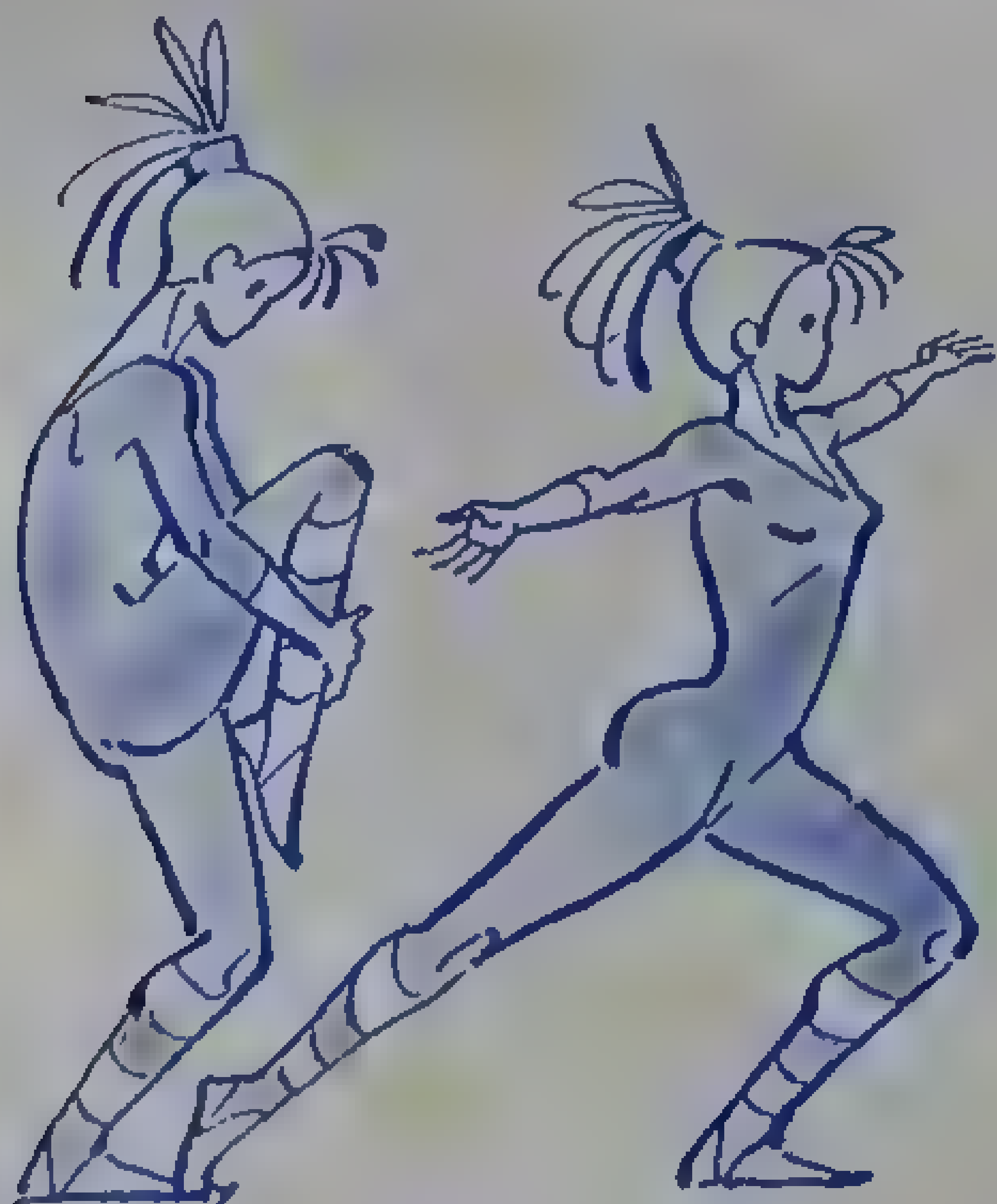
7. И. п.— о. с. 1—2 — полуприсед на одной ноге, поднимая другую согнутую вперед, округляя спину, локтями коснуться поднятого колена; 3—4 — отводя согнутую ногу в сторону на носок, поднять локти в стороны—вверх, предплечья вниз, лопатки соединить. То же с другой ноги.



8. И. п.— ноги врозь. 1 — подняться на носки; 2 — с поворотом направо опуститься на всю стопу, правую ногу согнуть, правую руку отвести вверх—назад, левую — вниз—назад; 3 — положение счета 1; 4 — повторить счет 2 с поворотом налево, левая рука вверх—назад, правая рука вниз—назад; 5 — положение счета 1; 6 — и. п., руки за спину, пальцы переплести; 7 — полуприсед, отвести руки назад; 8 — и. п.

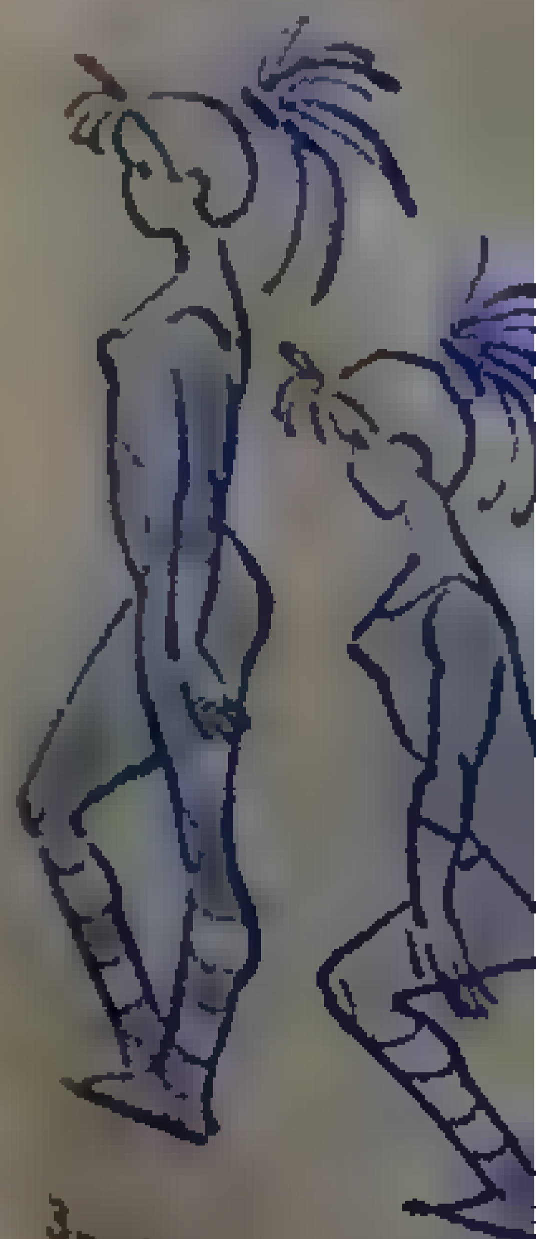


9. И. п.— ноги врозь, руки к плечам. 1 — сгибая правую ногу, левую руку вытянуть вперед—вниз к правому колену, правый локоть назад; 2 — и. п.; 3 — полуприсед, руки вверх; 4 — и. п. То же в другую сторону.



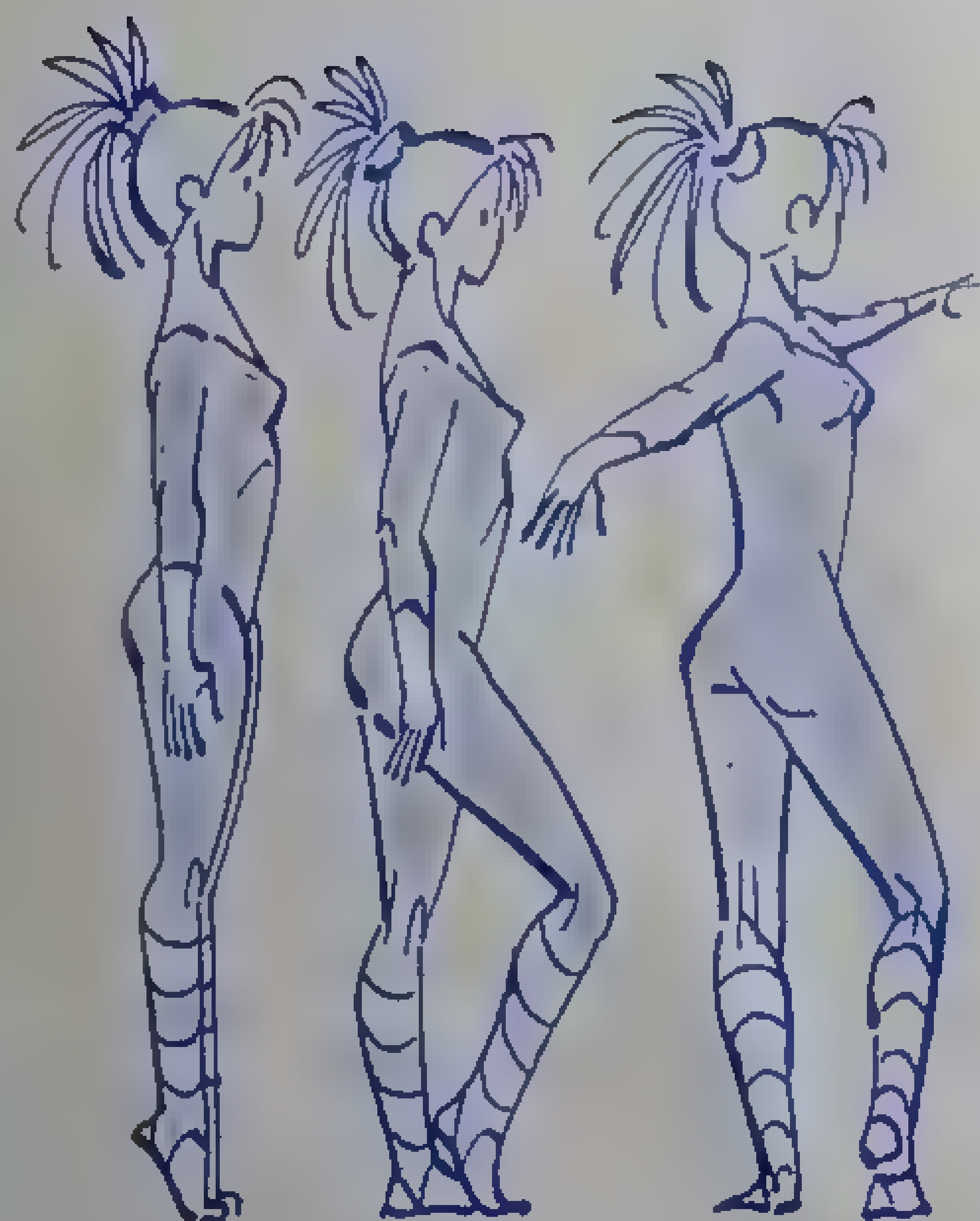
10. И. п.— ноги врозь, руки в стороны. 1 — с полуприседом на левой поднять согнутую правую ногу вперед, обхватить руками колено, спину округлить; 2 — руки в стороны, правую ногу вывести назад на носок, прогнуться; 3 — положение счета 1; 4 — и. п.

Упражне
месте испо
сах ритми
подготовит
частях для
ног и их р
1. И. п.
(мышцы б
жены, жив



3—3220

Упражнения типа ходьбы на месте



Упражнения типа ходьбы на месте используются в комплексах ритмической гимнастики в подготовительной и основной частях для разогревания мышц ног и их развития.

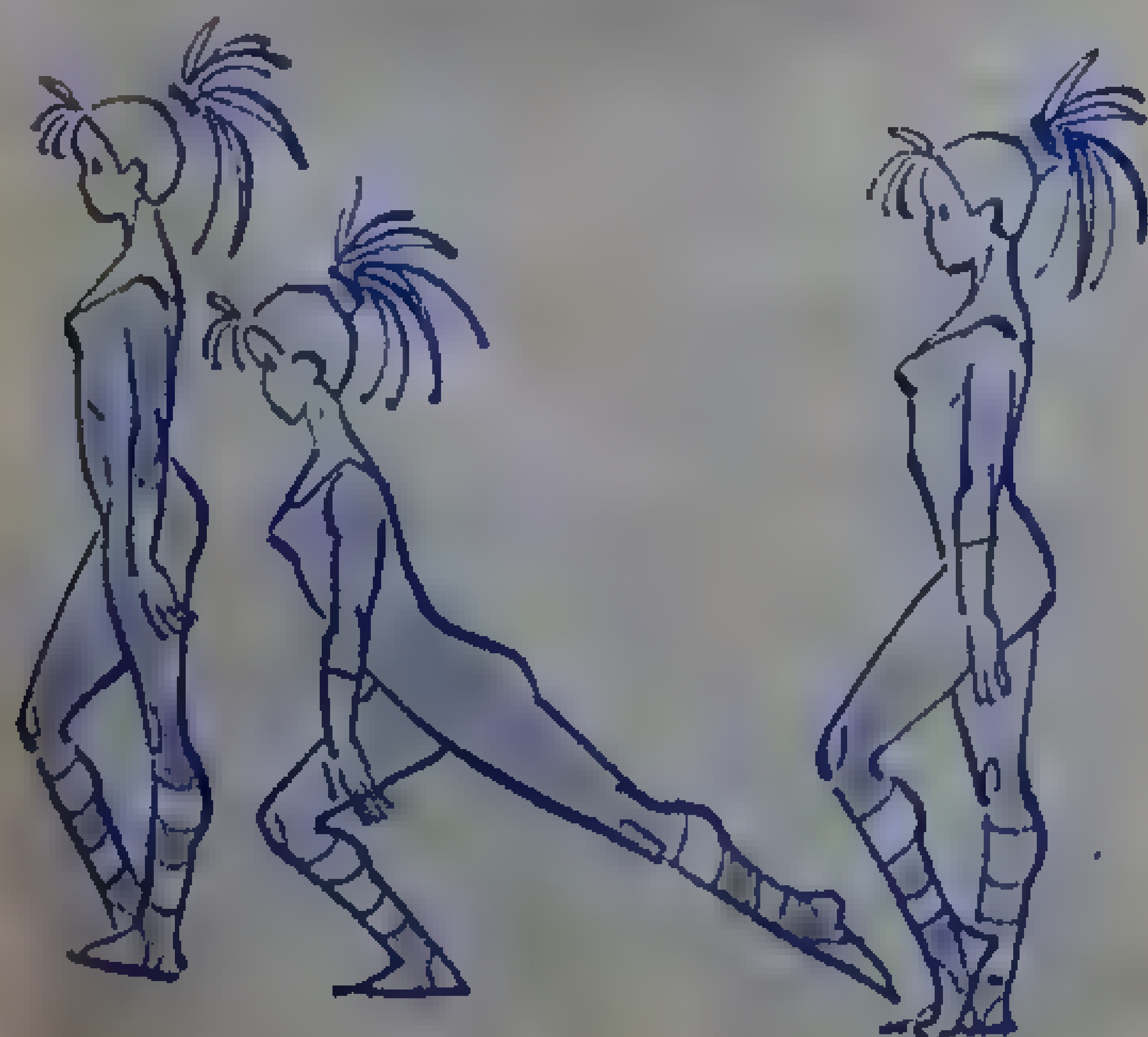
1. И. п.— о. с. на носках (мышцы бедра, голени напряжены, живот и ягодицы подтянуты; сохраняйте правильную осанку!). 1 — опустить одну пятку на пол, сгибая колено другой ноги; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1 другой ногой; 4 — и. п. Теперь попробуйте выполнить это упражнение быстрее, меняя положение ног на каждый счет.

Это же упражнение можно выполнять с поворотом ног и таза: и. п.— стоя на носках, руки в стороны. 1 — сохраняя положение рук, повернуть ноги и таз вправо, поставить на пол правую пятку; 2 — то же в другую сторону.

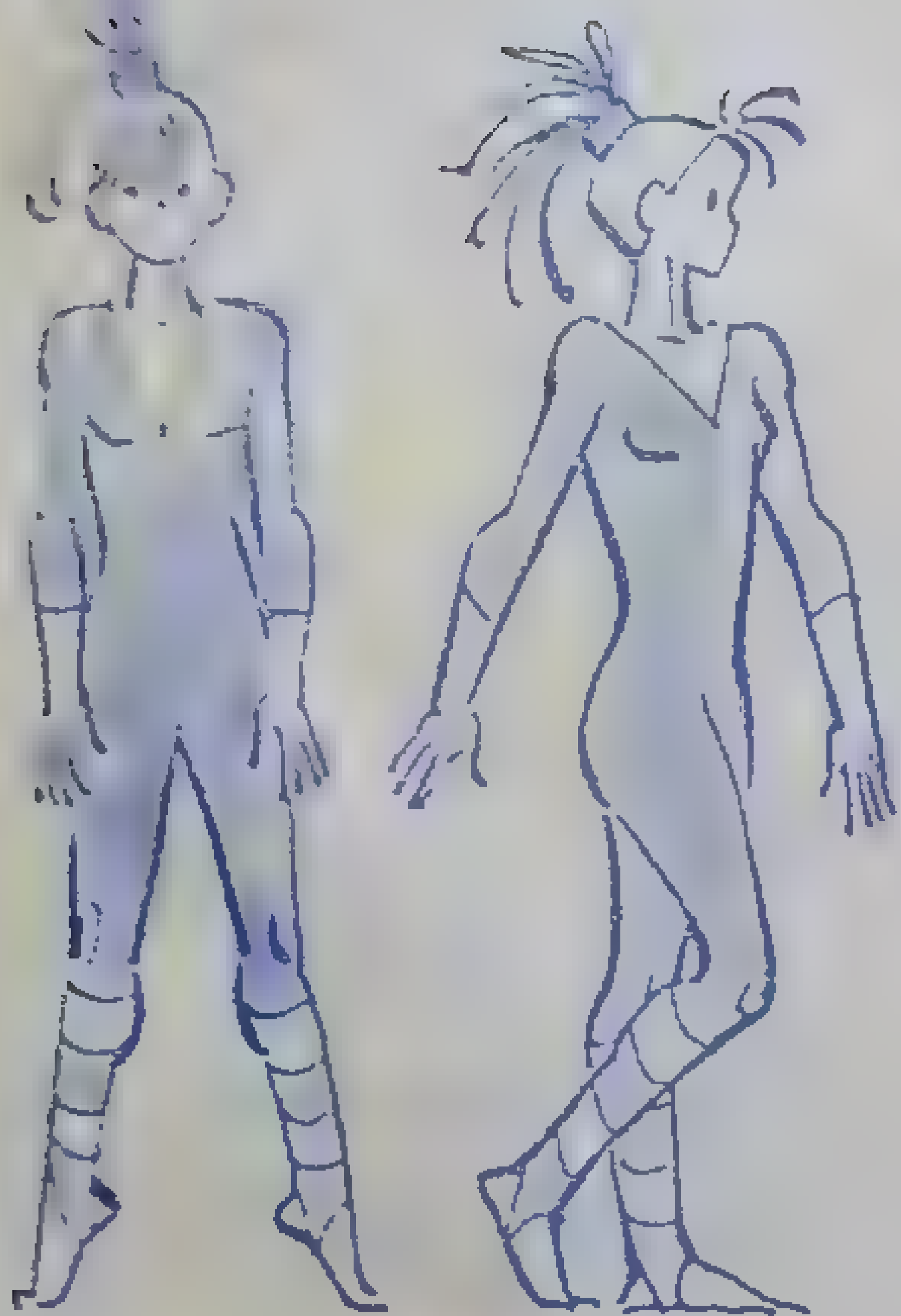
2. И. п.— ноги врозь, стопы параллельно. 1 — поднимая правую пятку, перенести тяжесть тела на носок правой ноги; 2 — сгибая правую ногу, опустить пятку; 3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги. Теперь быстрее: 1 — поднять правую пятку, сгибая колено, опустить ее на пол; 2 — то же левой ногой.

3. И. п.— о. с., правое колено согнуто, правая пятка высоко поднята. 1 — медленно опуская пятку на пол, перенести тяжесть тела на согнутую правую ногу, левую скользящим движением отвести назад; 2 — выпрямляя правую ногу, носок левой поставить в и. п.; 3 — движение счета 1 с левой ноги; 4 — и. п.

После того как разучены движения ногами, можно объединить их с различными положениями рук, плеч, туловища.



3—3220



4. И. п.— о. с., руки согнуты, локти вниз, пальцы в кулаки. 1 — выпрямляя пальцы и руки вверх, подняться на носки; 2 — и. п.; 3—7 — ходьба на месте (смотри упр. 1), при этом на каждый счет, сгибая правую ногу, выводить вперед согнутую левую руку, а сгибая левую ногу — выводить правую руку; 8 — и. п.

5. И. п.— о. с. на носках, руки согнуты локтями вниз, ладони вперед. 1 — опустить правую пятку, правая рука вперед, сохраняя положение кисти; 2 — поменять положение рук и ног; 3—4 — повторить движения счетов 1—2.



6. И. п.— ноги врозь. 1 — встать на носки; 2 — поворачиваясь налево, опустить правую пятку, левую ногу согнуть, правое плечо вывести вперед; 3 — опустить левую пятку, правую ногу согнуть, левое плечо вперед; 4 — и. п. То же в другую сторону.

7. И. п.— на носках, руки вперед, кисти вверх. 1 — с поворотом ног и таза налево опустить левую пятку, правую ногу согнуть, прямые руки отвести вправо; 2 — то же в другую сторону.

8. И. п.— упр. 2. 1 — поднять правую пятку, сгибая колено, опустить ее на пол, правое плечо отвести вверх—назад; 2 — перенося тяжесть тела на левую ногу, левое плечо отвести назад.

9. И. п.— упр. 2. 1 — поднять правую пятку, с поворотом туловища направо поднять руки вверх, кисти вниз; 2 — сгибая колено и опуская пятку на пол, поднять кисти вверх и опустить руки. То же в другую сторону.

В зависимости от вашего желания и характера выбранной музыки в подготовительную часть комплекса могут включаться танцевальные движения в стиле диско, брейк, элементы бальных и народных танцев. Смело делайте те танцевальные движения, которые вы уже хорошо знаете и любите. Разучивайте и новые — это поможет вам развить хорошую координацию движений, умение владеть собственным телом.

Выполняя танцевальные движения по описанию и рисункам, советуем разучить движения ног и рук отдельно, а затем объединить их.



1. И. п.— о. с. на носках. 1 — полуприсед, шаг правой ногой скрестно через левую, левую руку согнуть локтем вниз; 2 — шаг левой ногой скрестно через правую, поменять положение рук; 3 — шаг правой ногой назад, выпрямляя колено, положение рук поменять; 4 — и опять меняя положение рук, левую ногу приставить к правой, вернувшись в и. п. Повторить 4 раза, начиная с правой ноги, затем 4 раза с левой.

2. И. п.— о. с. 1 — приставной шаг вправо, руки в стороны. (Приставной шаг выполняется следующим образом: шаг правой в сторону, с небольшим подскоком соединить ноги, приставляя левую к правой, приземлиться на левую, правая в сторону.) 2 — шаг на правую; 3 — шаг левой скрестно назад за правую, согнутую правую приподнять вверх, руки скрестно перед грудью, локти вниз; 4 — опустить правую ногу и перенести на нее тяжесть тела. То же влево.

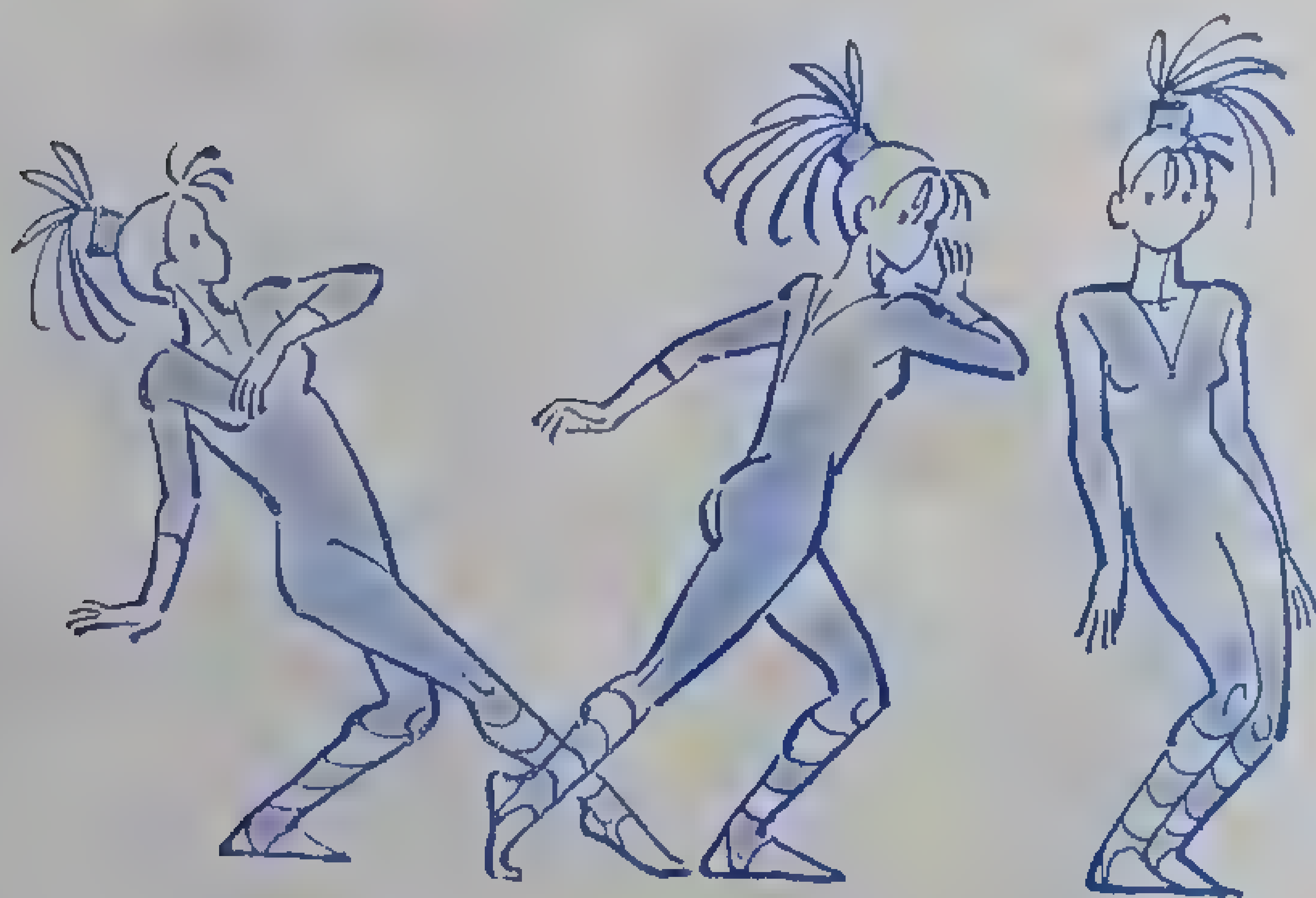


3. И. п.— о. с. 1 — шаг левой ногой вперед, согнутая правая рука вперед; 2 — вынося вперед левую руку, небольшой мах правой ногой вперед; 3—4 — три маленьких шага назад с правой ноги. Повторить 4 раза с правой ноги, затем 4 раза с левой.

3*



4. И. п.— о. с. 1 — с поворотом налево шаг левой ногой, правая рука вперед, небольшой наклон туловища влево; 2 — правая нога вперед на носок, левая рука вперед, небольшой наклон вправо; 3 — правая нога назад на носок, с наклоном туловища влево, правая рука вперед; 4 — повторить счет 2; 5 — шаг правой ногой в сторону с поворотом направо; 6—8 — повторить счеты 2—4 левой ногой.

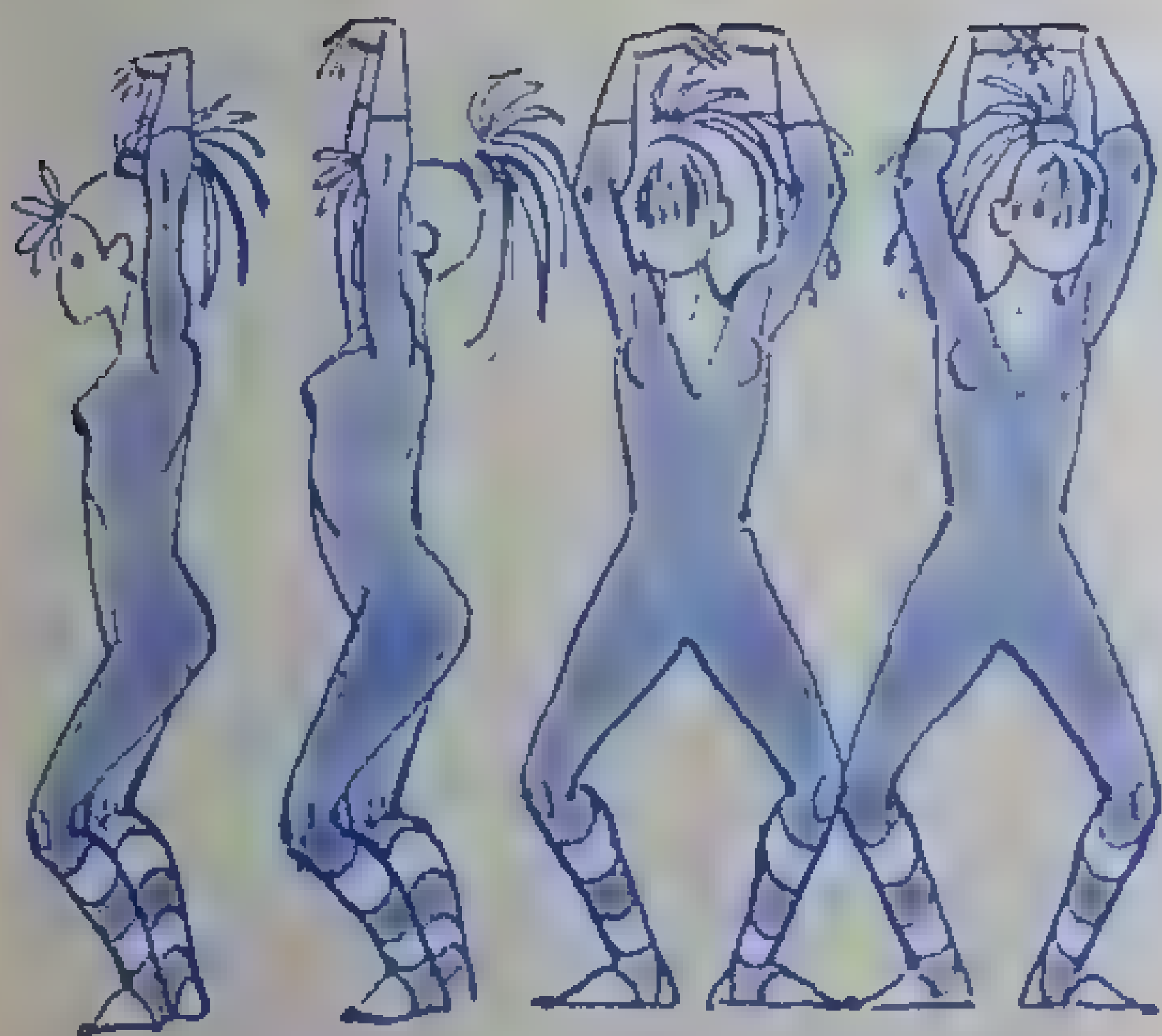


5. И. п.— о. с. 1 — с поворотом налево правая нога вперед на носок, полуприсед на левой, небольшой наклон туловища назад, согнутая локтем в сторону левая рука вперед, правая назад; 2 — отводя правую ногу назад, небольшой наклон вперед, меняя положение рук; 3 — приставить правую ногу к левой, полуприсед, руки вниз; 4 — поднимаясь на носки, полукруг коленями и тазом вперед с поворотом направо. То же упражнение выполнить с другой ноги.

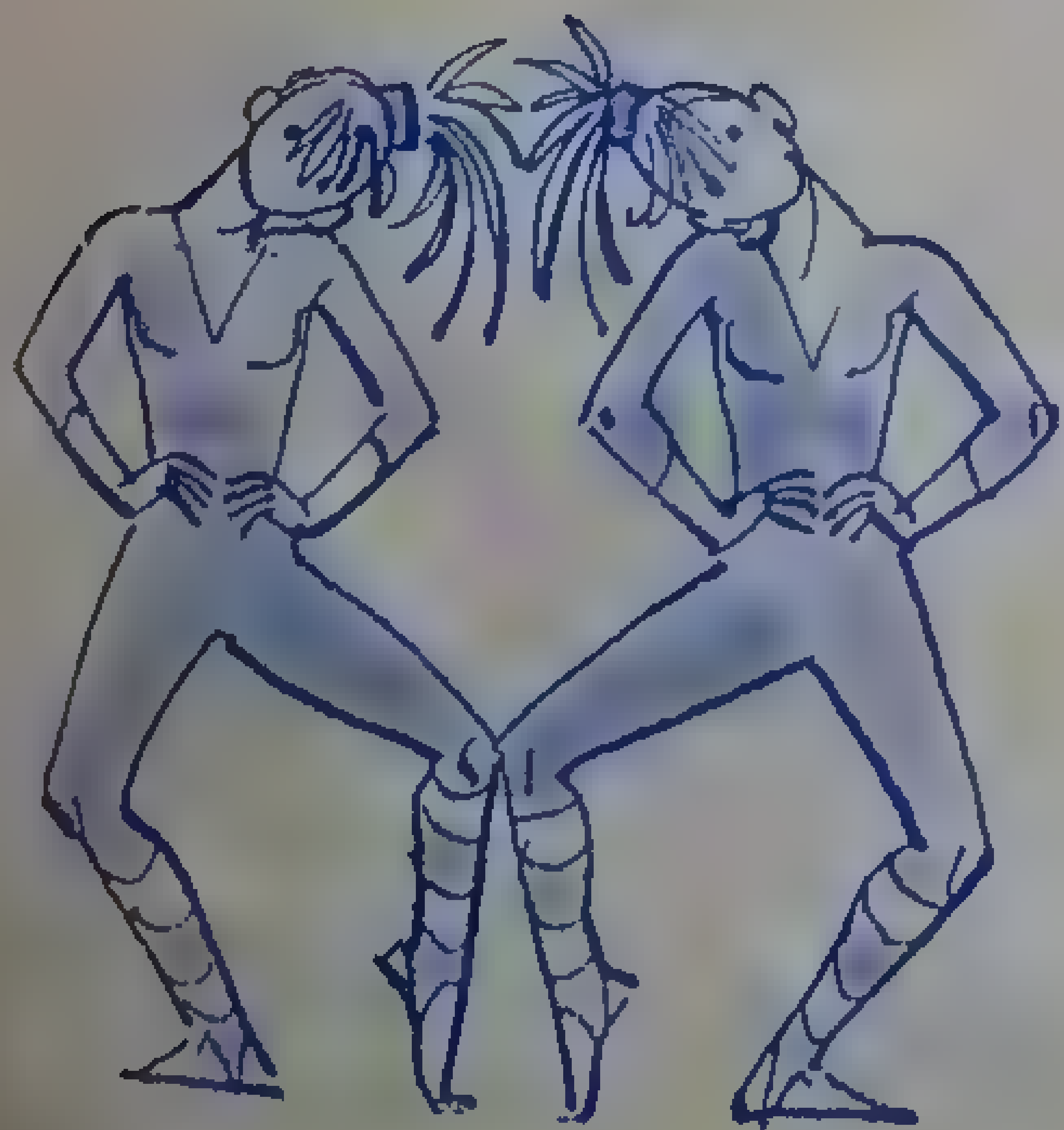
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения для шеи

Эти упражнения включают наклоны, повороты, отведения, полукруговые и круговые движения в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В комплексе надо использовать несколько видов таких упражнений. Контролируйте правильность выполнения у стены или перед зеркалом.







1. И. п.— о. с. 1 — наклон головы вперед; 2 — и. п.; 3 — наклон головы назад; 4 — и. п.; 5 — наклон головы вправо; 6 — и. п.; 7 — наклон головы влево; 8 — и. п.

2. И. п.— о. с. 1 — поворот головы влево; 2 — и. п.; 3 — поворот головы вправо; 4 — и. п.; 5—7 — повороты головы (вправо—влево) на каждый счет; 8 — и. п.

3. И. п.— ноги врозь, полуприсед, руки над головой в замок. 1 — не меняя положения рук, выдвинуть голову вперед, как бы выглядывая из окошка; 2 — и. п; 3 — повторить счет 1, выдвигая голову назад, 4 — и. п.; 5 — потянуться левым ухом к левой руке, сделав движение как в восточном танце; 6 — и. п.; 7 — повторить счет 5 вправо; 8 — и. п.

4. И. п.— ноги врозь. 1—2 — полукруг вперед: наклонить голову влево, вперед, вправо; 3—4 — полукруг в другую сторону; 5—6 — полукруг назад, начиная вправо; 7—8 — полукруг назад, начиная влево.

5. И. п.— ноги врозь. 1 — согнуть левую ногу, голову повернуть направо; 2 — выпрямляя левую, согнуть правую ногу, поворот головы налево; 3 — выпрямляя ногу, полукруг головой вправо; 4 — и. п.; 5—8 — то же, начиная движение головой влево.

6. И. п.— полуприсед, ноги врозь, стопы разведены, руки на поясе. 1 — поднимая левую пятку, наклон головы влево; 2 — опуская левую, поднять правую пятку, наклон головы вправо; 3—4 — повторить движения счетов 1—2—1. То же, начиная в другую сторону.



7. И. п.— ноги врозь. 1 — полуприсед, поднимая плечи, «втянуть» голову; 2 — выпрямляясь, опустить плечи, вытягивая шею, потянуться головой вверх, руками вниз; 3—4 — повторить движения счетов 1—2; 5—6 — поднять согнутые руки вперед, локти в стороны, пальцы под подбородком, отвести голову влево, вперед, вправо; 7—8 — обратное движение головой, возвращаясь в и. п.

8. И. п.— о. с. 1 — полукруг головой вправо, 2 — полукруг головой влево; 3—4 — приседая и выпрямляясь, круг головой вправо. То же в другую сторону.



9. И. п.— ноги врозь, руки в стороны. 1 — согнуть левую ногу, 2 — наклон туловища и головы влево, ухом касаясь плеча; 3 — выпрямляя левую ногу, согнуть правую; 4 — наклон туловища и головы вправо.



10. И. п.— ноги врозь. 1 — наклон головы вперед; 2 — сохраняя положение головы, наклон туловища вперед; 3 — прогибаясь, поднять голову вверх; 4 — и. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса



1. И. п.— о. с. 1 — поднять правое плечо; 2 — и. п.; 3—4 — повторить движения счетов 1—2. То же левым плечом.

2. И. п.— ноги врозь, руки вниз, ладонями вперед. 1 — полуприсед, плечи поднять вверх; 2 — и. п., потянуться руками к полу; 3—4 — повторить счеты 1—2; 5 — руки на пояс тыльной стороной ладоней, плечи и локти вперед; 6 — плечи и локти отвести назад; 7—8 — повторить движения счетов 5—6.

3. И. п.— ноги врозь. 1 — сгибая левую ногу, полукруг левым плечом назад: поднять плечо вверх, отвести назад, опустить; 2 — выпрямляя левую и сгибая правую ногу, полукруг правым плечом назад; 3—4 — выпрямляя ногу, то же движение обоими плечами. То же, начиная в другую сторону.

4. И. п.— ноги врозь, руки в стороны, кисти вниз. 1 — поднимая кисти вверх, руки вперед скрестно; 2 — и. п.



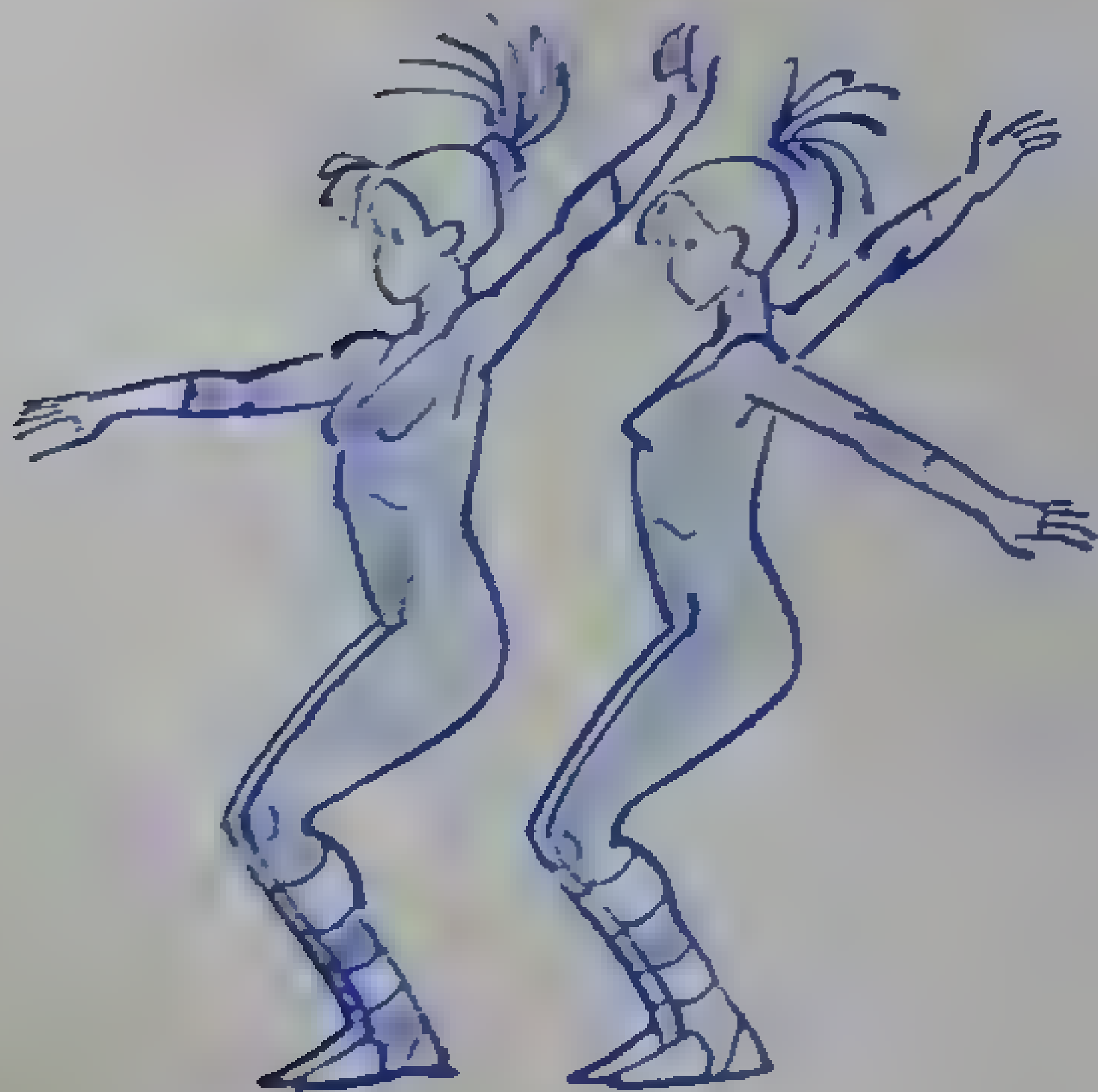
5. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. 1 — полуприсед, мах левой рукой вверх; 2 — и. п.; 3 — полуприсед, мах правой рукой вверх; 4 — и. п.; 5—8 — то же, отводя руку в сторону.



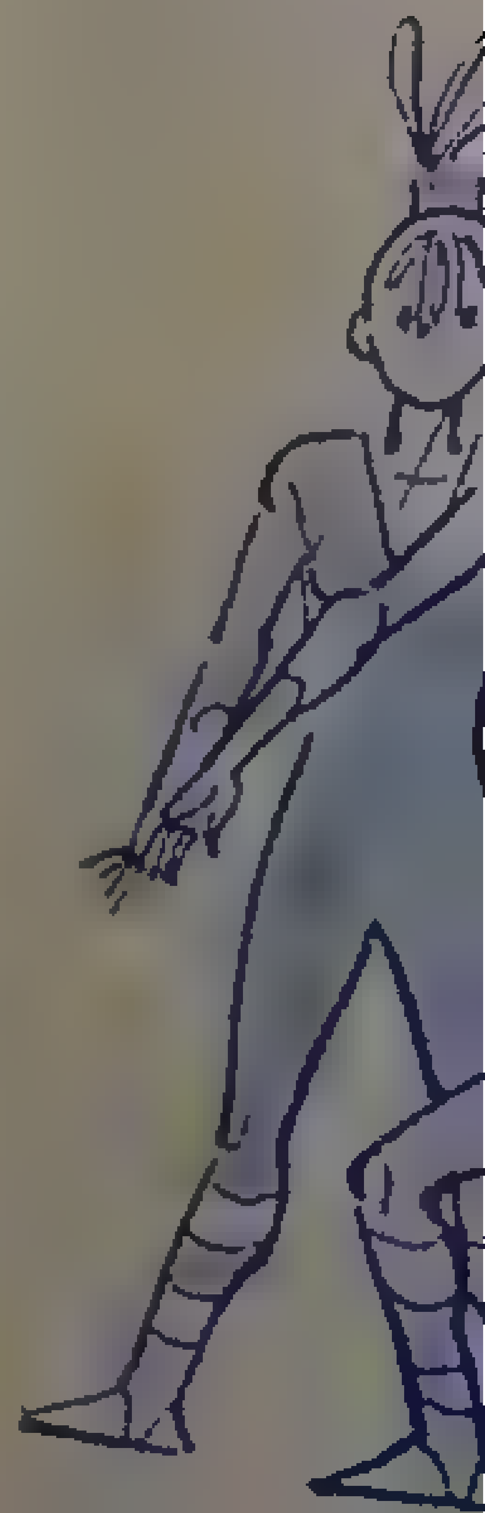
6. И. п.— ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз, пальцы в кулаки. 1 — с поворотом туловища вправо полуприсед, поменять положение рук; 2 — и. п. То же с поворотом в другую сторону.

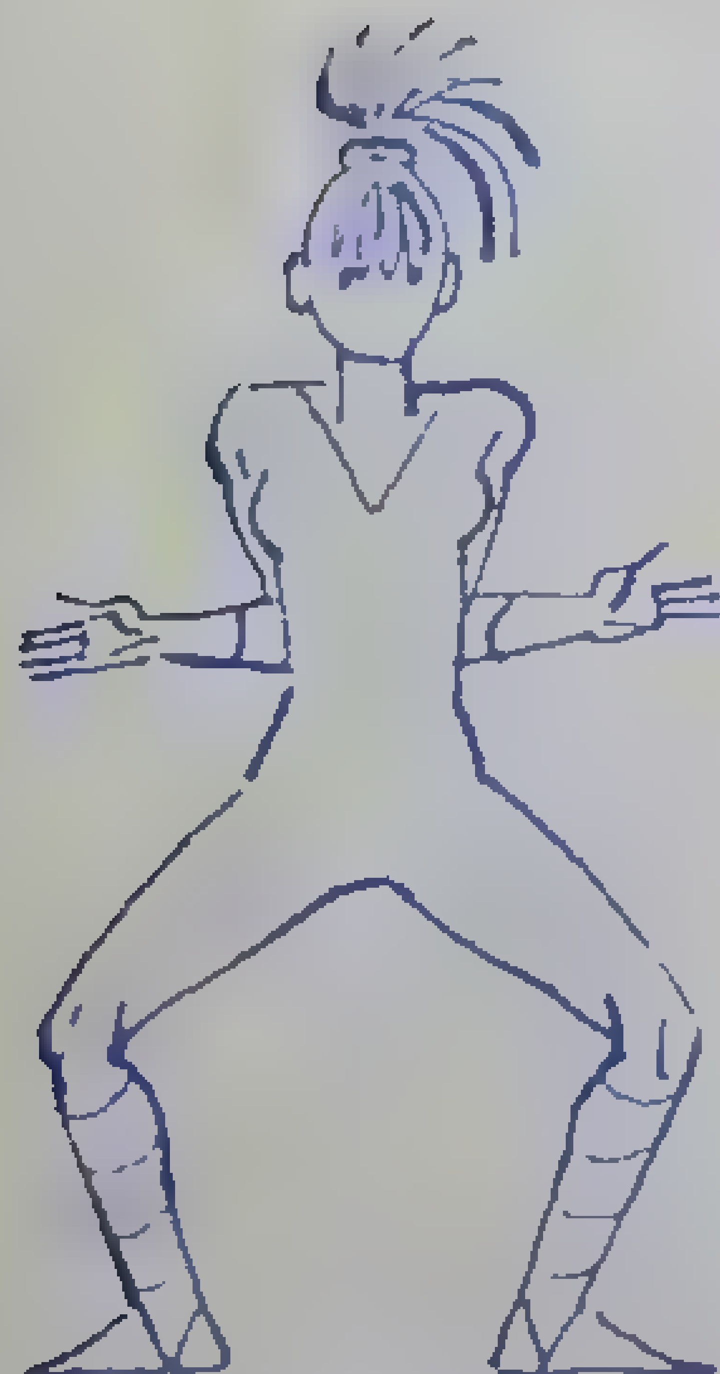


7. И. п.— о. с., руки в стороны, пальцы в кулаки. 1 — ходьба на месте: согнуть одну ногу, поднимая пятку, круг кистями вперед; 2 — меняя положение ног, круг предплечьями вперед; 3—4 — меняя положение ног, полный круг руками перед собой. То же, выполняя круги назад.



8. И. п.— о. с., руки вперед. 1 — полуприсед, круг левой рукой (вверх, назад, вниз); 2 — и. п.; 3 — с полуприседом мах руками в стороны—назад, соединяя лопатки; 4 — и. п.





9. И. п.— ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, пальцы раскрыты. 1 — полуприсед, сгибая локти, стараться соединить их за спиной, предплечья параллельны полу; 2 — и. п.



10. И. п.— ноги врозь, руки вперед, кисти соединены тыльными сторонами. 1—2 — полуприсед, круг предплечьями вниз, к себе, вверх, вперед (старайтесь не разъединять кисти, предплечья соединены); 3—4 — выпрямляясь, обратное движение предплечьями до и. п.; 5 — полуприсед, сгибая правую руку, локоть отвести назад, не меняя положения кисти; 6 — и. п.; 7 — повторить счет 5 левой рукой; 8 — и. п.



11. И. п.— ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. 1—2 — приставить левую ногу к правой с полуприседом, опуская голову и округляя спину, повернуть руки от плеча до кисти локтями вперед; 3—4 — и. п. То же, приставляя правую ногу к левой.



12. И. п.— ноги врозь, руки вперед. 1 — сгибая левую ногу, поднять левую руку вверх, правую опустить вниз; 2 — перенося тяжесть тела на другую ногу, соединить пальцы рук за спиной, сгибая левую руку локтем вверх, а правую — локтем вниз; 3 — не меняя положения рук, перенести тяжесть тела на правую ногу; 4 — и. п. То же в другую сторону.

Упражнения для туловища

Упражнения для мышц туловища включают наклоны, повороты, полукруговые и круговые движения, отведение грудной клетки, движения таза. В комплекс должны входить различные виды упражнений.



1. И. п.— о. с. 1 — прогибаясь и отводя голову назад, горизонтальный наклон вперед, руки на колени; 2 — полуприсед, округляя спину, голову опустить, положение рук не менять; 3 — выпрямляя колени, наклон вперед, скользящим движением опустить руки ниже колен, голову поднять; 4 — повторить счет 2; 5 — выпрямляя колени, опустить ладони как можно ниже; 6 — повторить счет 2; 7—8 — вернуться в и. п.

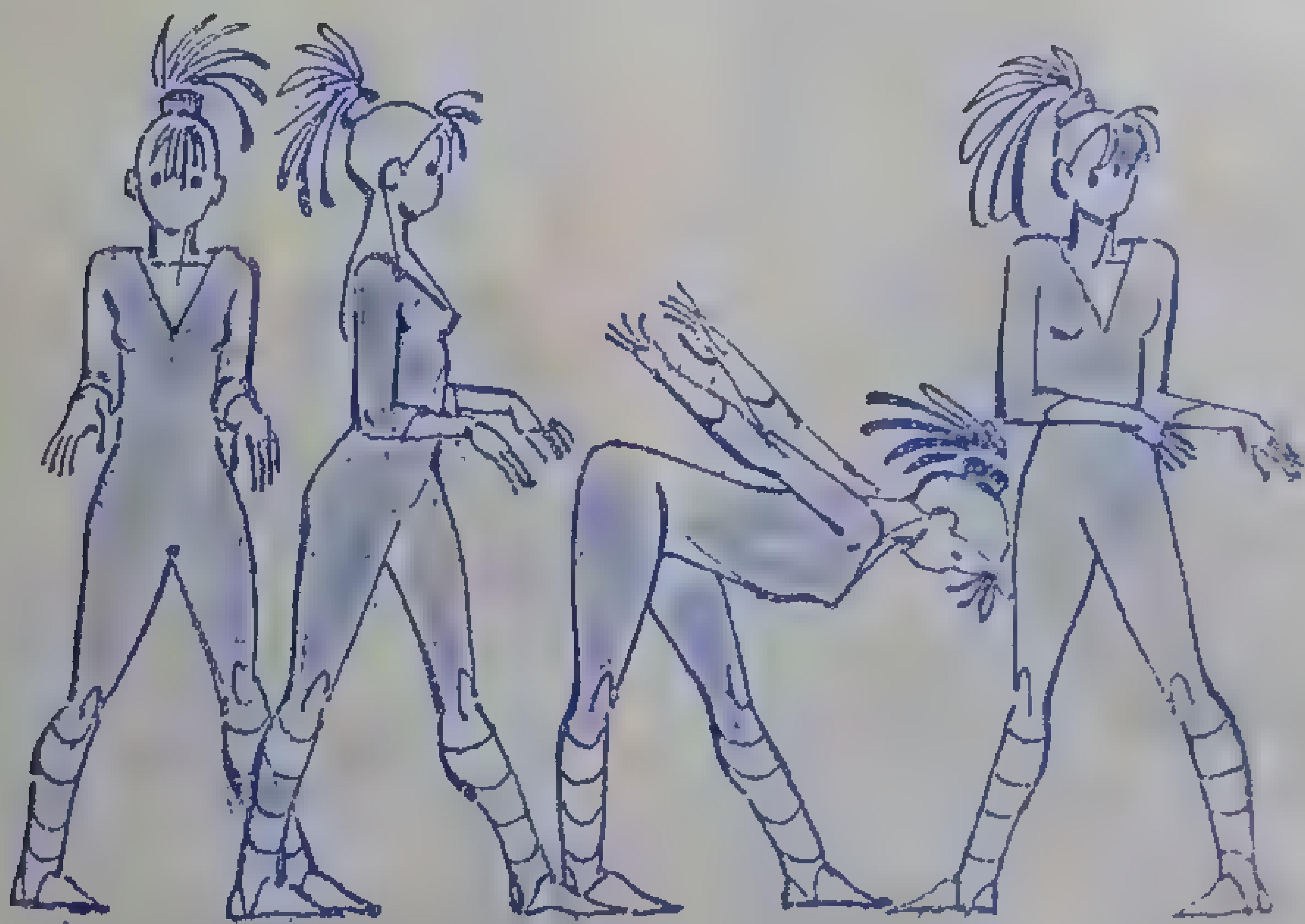


2— И. п.— о. с. 1 — с полу-

приседом на левой правую ногу вперед на носок, наклон вперед прогнувшись, руки вперед, кисти подняты; 2 — приставляя правую ногу, выпрямить колени, глубокий наклон вперед, руки назад. То же с другой ноги.

3. И. п.— ноги врозь, руки над головой в замок. 1 — сгибая левую ногу, наклон вправо; 2 — выпрямляя колени, горизонтальный наклон вперед, руки вперед; 3 — сгибая правую ногу, наклон влево; 4 — и. п.

4. И. п.— ноги широко врозь, руки в стороны. 1—2 — сгибая левую ногу, наклон вперед, правой ладонью коснуться пола перед левой стопой; 3—4 — то же в другую сторону; 5—6 — повторить счеты 1—2; 7—8 — и. п. То же, начиная движение в другую сторону. Постепенно увеличивая глубину наклона, коснуться пола предплечьем.



5. И. п.— ноги врозь, руки согнуты, локти прижаты к туловищу, предплечья параллельны полу. 1 — опираясь на пятки, повернуть обе стопы влево; 2 — повернуть туловище влево; 3 — горизонтальный наклон, руки вниз—назад; 4 — выпрямиться, руки в и. п.; 5 — стопы вправо; 6 — туловище вправо; 7 — повторить счет 3; 8 — повторить счет 4.

Выполняя повороты и наклоны туловища вперед и в сторону, старайтесь держать спину прямой. Наклоняясь назад, начинайте движение с наклона головы назад, тогда позвоночник станет «послушным».



6. И. п.— ноги врозь, руки к плечам. 1 — с полуприседом поворот туловища налево, правая рука налево, левый локоть назад; 2 — и. п.; 3 — увеличивая поворот туловища налево, руки вытянуть в стороны, голова вслед за туловищем; 4 — и. п. То же в другую сторону.



7. И. п.— ноги врозь, руки за спиной в замок ладонями вниз. 1—2 — с поворотом направо полуприсед, голову наклонить назад и, прогибаясь, потянуться ладонями вниз; 3—4 — выпрямляя спину и поднимая затем голову, и. п. То же с поворотом налево.



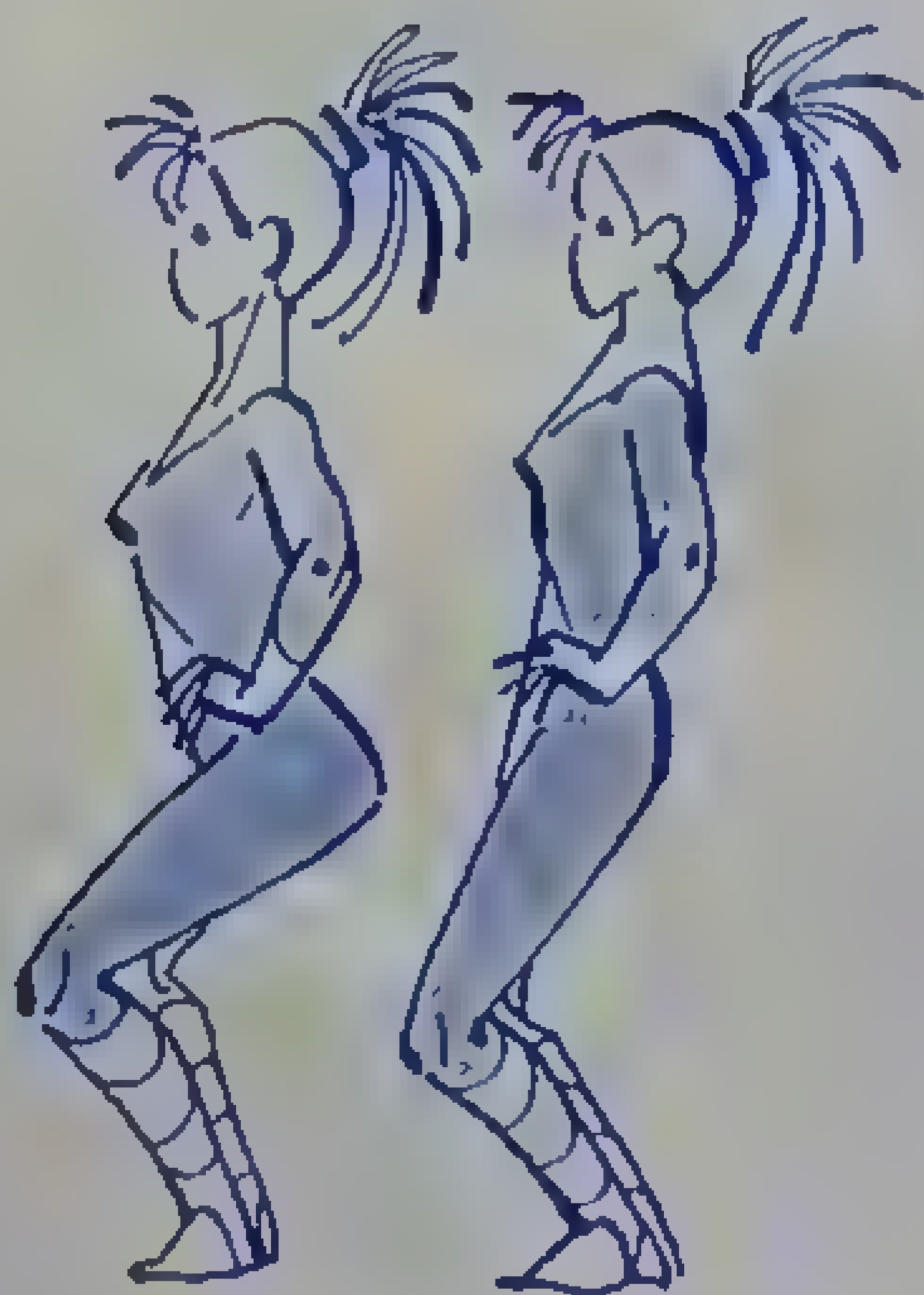
8. И. п.— ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон туловища влево, сгибая правую ногу, левая рука скользит по левой ноге до голени; 2 — с поворотом направо, правая рука вверх, прогибаясь назад, сохранить положение руки на голени; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п. То же в другую сторону.

4—4



9. И. п.— ноги врозь, руки вверх. 1 — шаг правой вперед скрестно через левую, полуприсед, правой рукой коснуться левой пятки; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед, ладони опустить на пол; 4 — и. п. То же, начиная с шага левой ногой через правую.

10. И. п.— ноги врозь, руки вверх. 1—2 — с поворотом направо полукруг туловищем, наклоняясь вниз и выпрямляясь с поворотом налево; 3—4 — полукруг в другую сторону; 5—8 — круговое движение туловищем налево, руки на пояс. То же, начиная движение в другую сторону.



11. И. п.— полуприсед, ноги врозь, руки на пояс. 1 — сохраняя положение плеч и таза, отвести грудную клетку влево; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1 вправо; 4 — и. п.; 5 — отвести грудную клетку назад; 6 — и. п.; 7 — прогибаясь, выдвинуть грудную клетку вперед; 8 — и. п.

12. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. 1 — полуприсед, сохраняя положение плеч, отвести таз назад; 2 — то же вперед; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п.



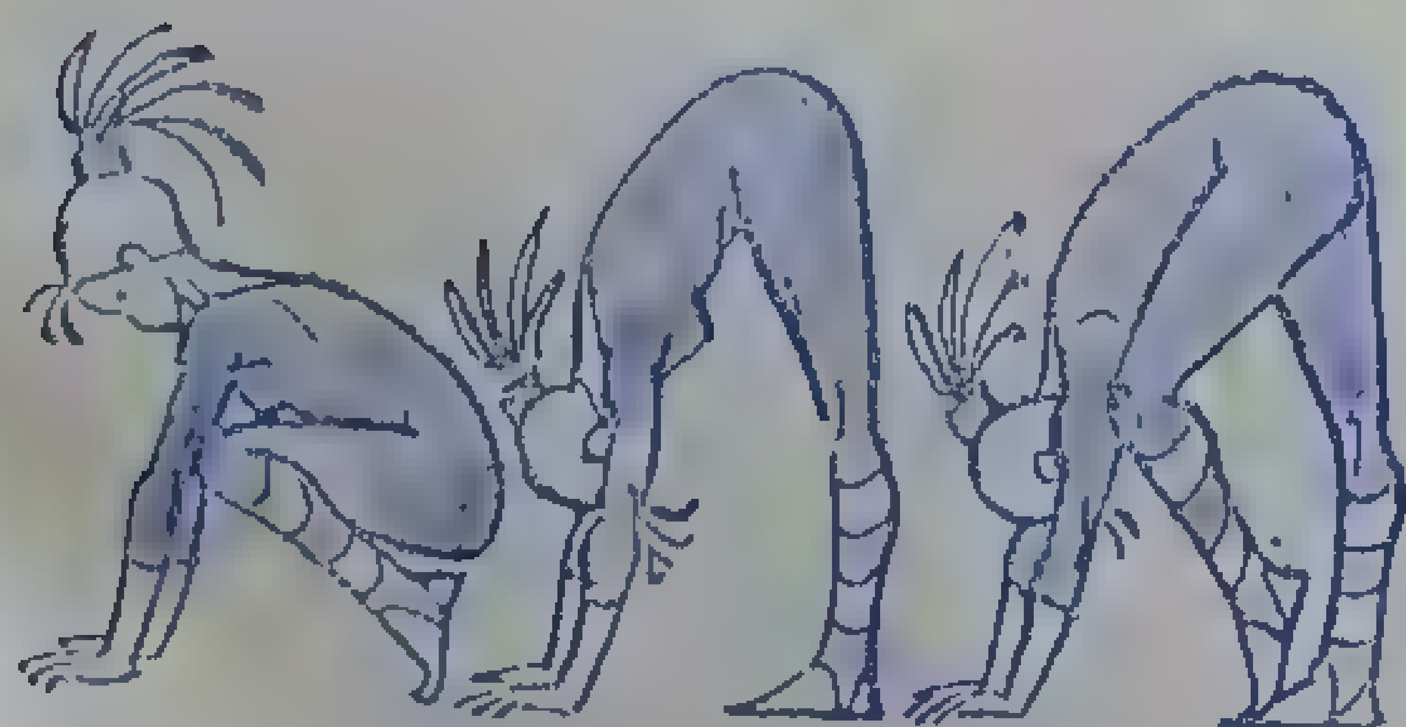
13. И. п.— ноги врозь, носки развернуты наружу, руки к плечам. 1 — полуприсед, отвести таз влево; 2 — то же вправо. Повторить упражнение, отводя таз в сторону, поднимать одноименную пятку.

14. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — с полуприседом полукруг тазом вправо, ноги выпрямить; 3—4 — то же влево; 5—8 — с полуприседом круг тазом вправо. То же влево.

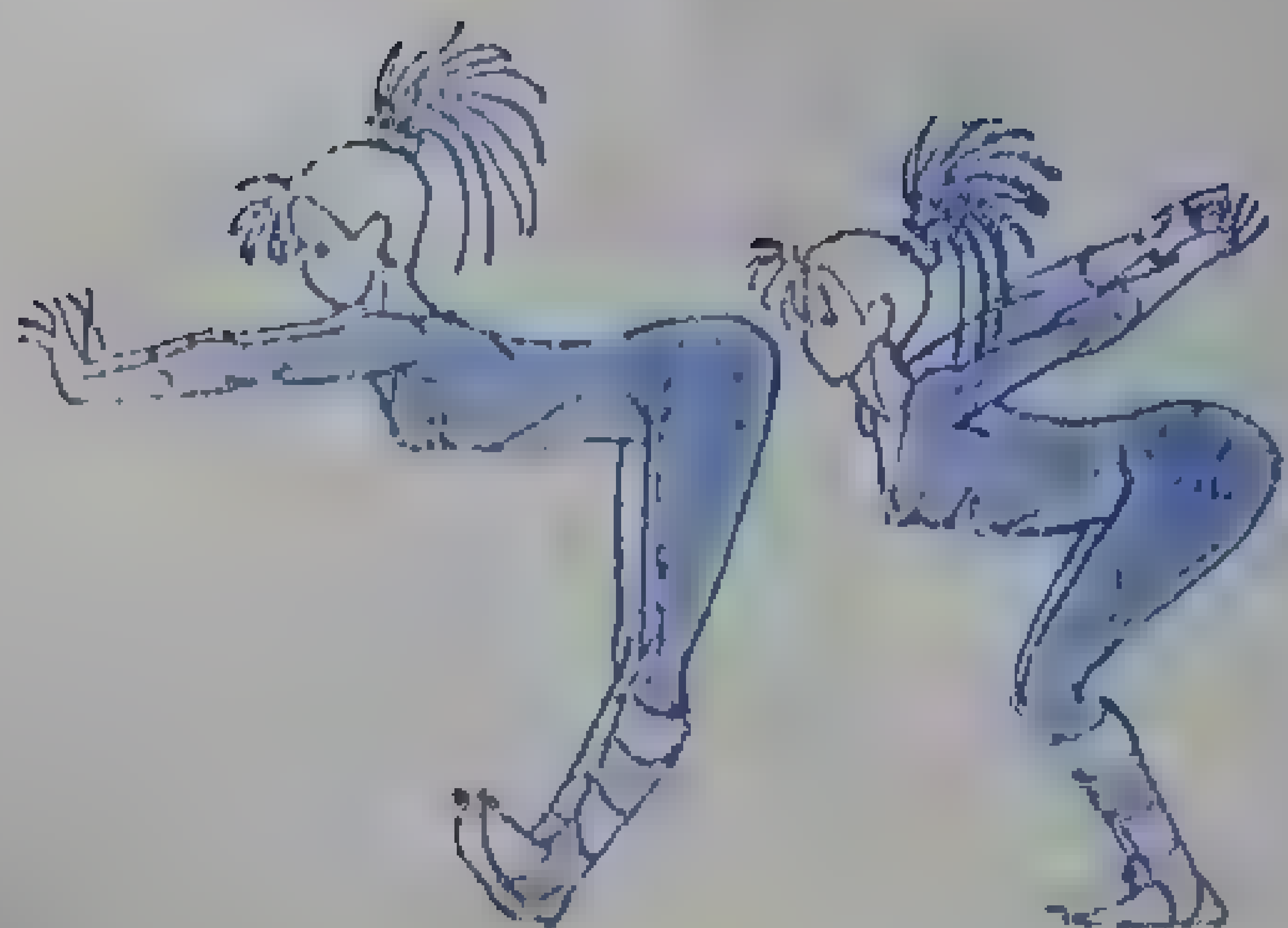


1. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — полуприсед на носках, руки скрестно вверх; 2 — и. п.; 3 — поднимаясь на носки, руки скрестно вниз; 4 — и. п.

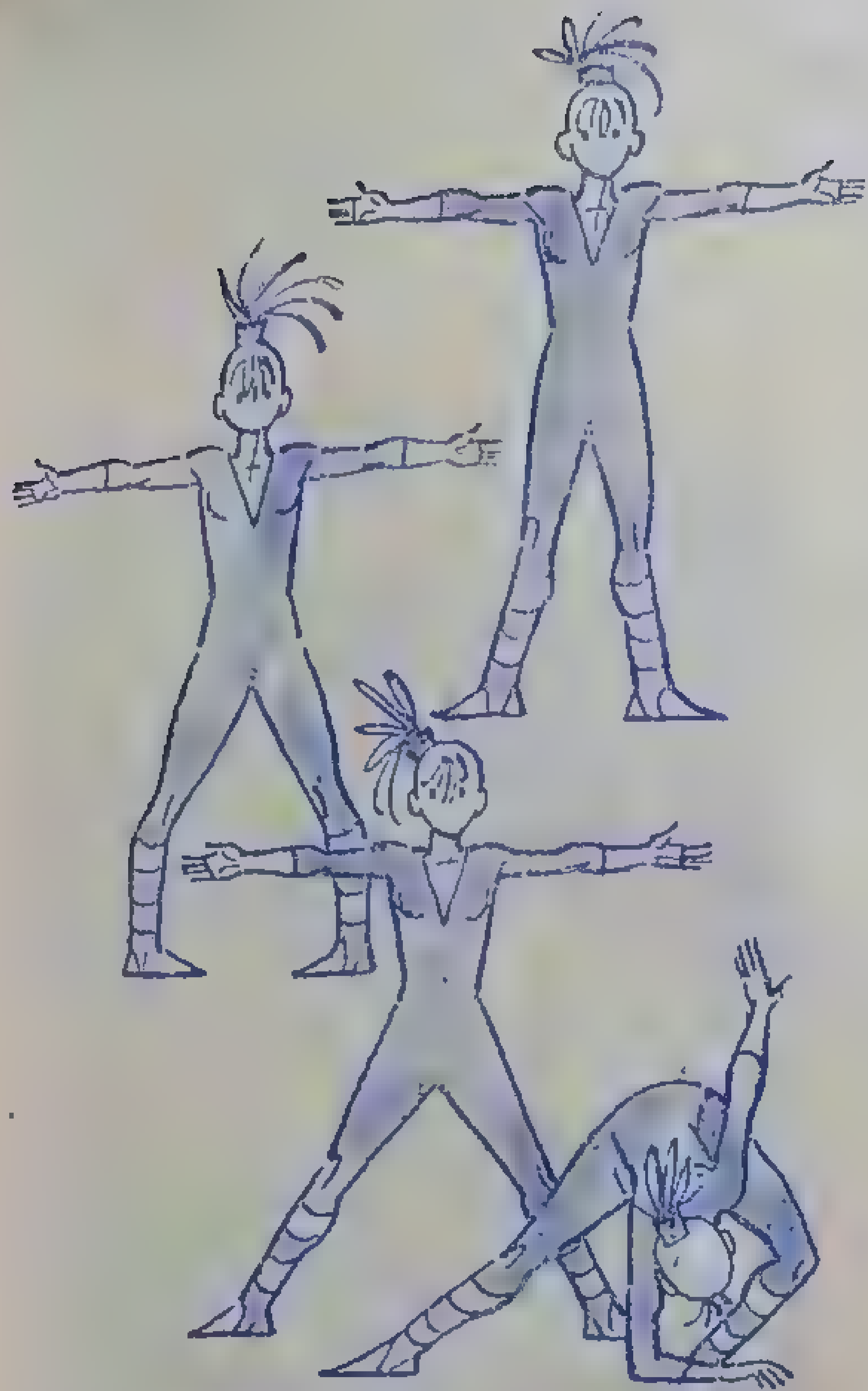
2. И. п.— ноги врозь. 1 — полуприсед, колени вправо, правая стопа на наружном своде, а левая на внутреннем; 2 — и. п.; 3—4 — повторить счеты 1—2. То же в другую сторону.



3. И. п.— о. с. 1 — упор присев; 2 — выпрямить колени, руки на полу; 3—6 — поочередно сгибая колени, высоко поднимать одноименную пятку; 7 — вернуться в положение счета 1; 8 — и. п.



4. И. п.— о. с. 1 — перенося тяжесть тела на пятки, горизонтальный наклон вперед, руки вперед, кисти вверх; 2 — опускаясь на всю стопу, колени согнуть, руки назад; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п.



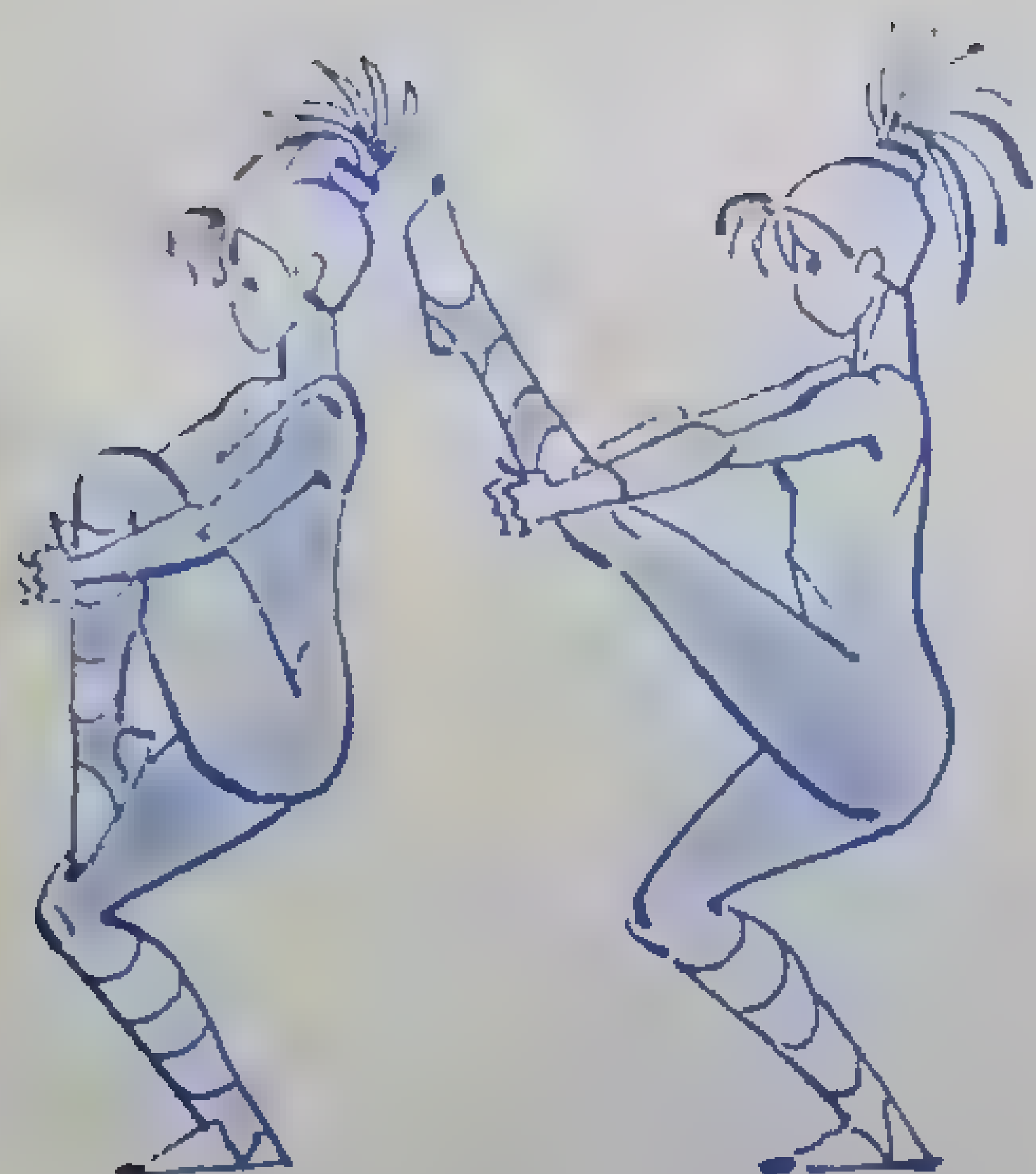
5. И. п.— о. с., руки в стороны. 1 — поднимаясь на носки, пятки врозь; 2 — стоя на пятках, поднять и развести в стороны носки; 3 — повторить счет 1; 4 — повторить счет 2; 5—6 — сгибая левую ногу, коснуться предплечьями пола; 7—8 — то же, сгибая правую ногу; 9 — выпрямиться, руки в стороны, опираясь на пятки; повернуть носки внутрь; 10 — поднимаясь на носках, повернуть пятки внутрь; 11—12 — повторить счеты 9—10; 13—14 — полуприсед, руки вверх; 15—16 — полуприсед, руки в стороны.



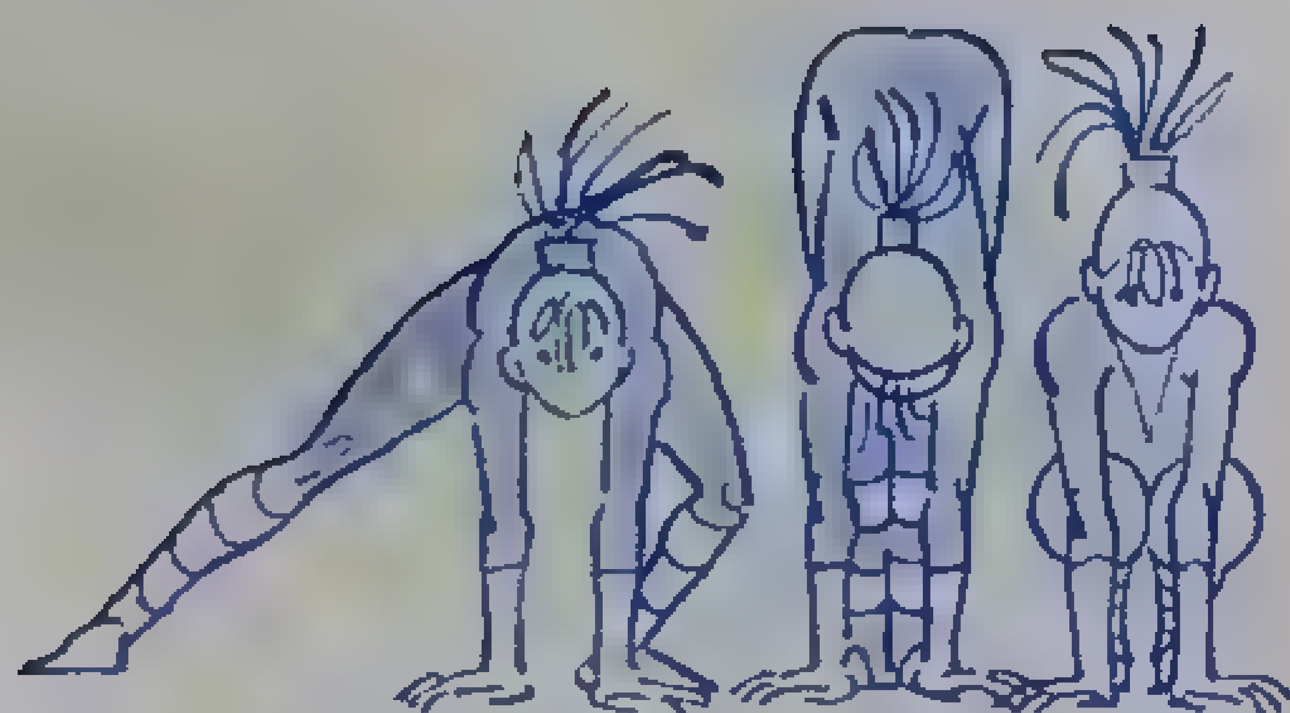
6. И. п.— о. с., руки в стороны. 1 — с полуприседом на левой, согнутую правую ногу поднять вперед, руки скрестно вверх; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1 с другой ноги; 4 — и. п.; 5 — с полуприседом на левой мах правой ногой назад; руки вперед скрестно; 6 — и. п.; 7—8 — повторить счеты 5—6 с другой ноги.



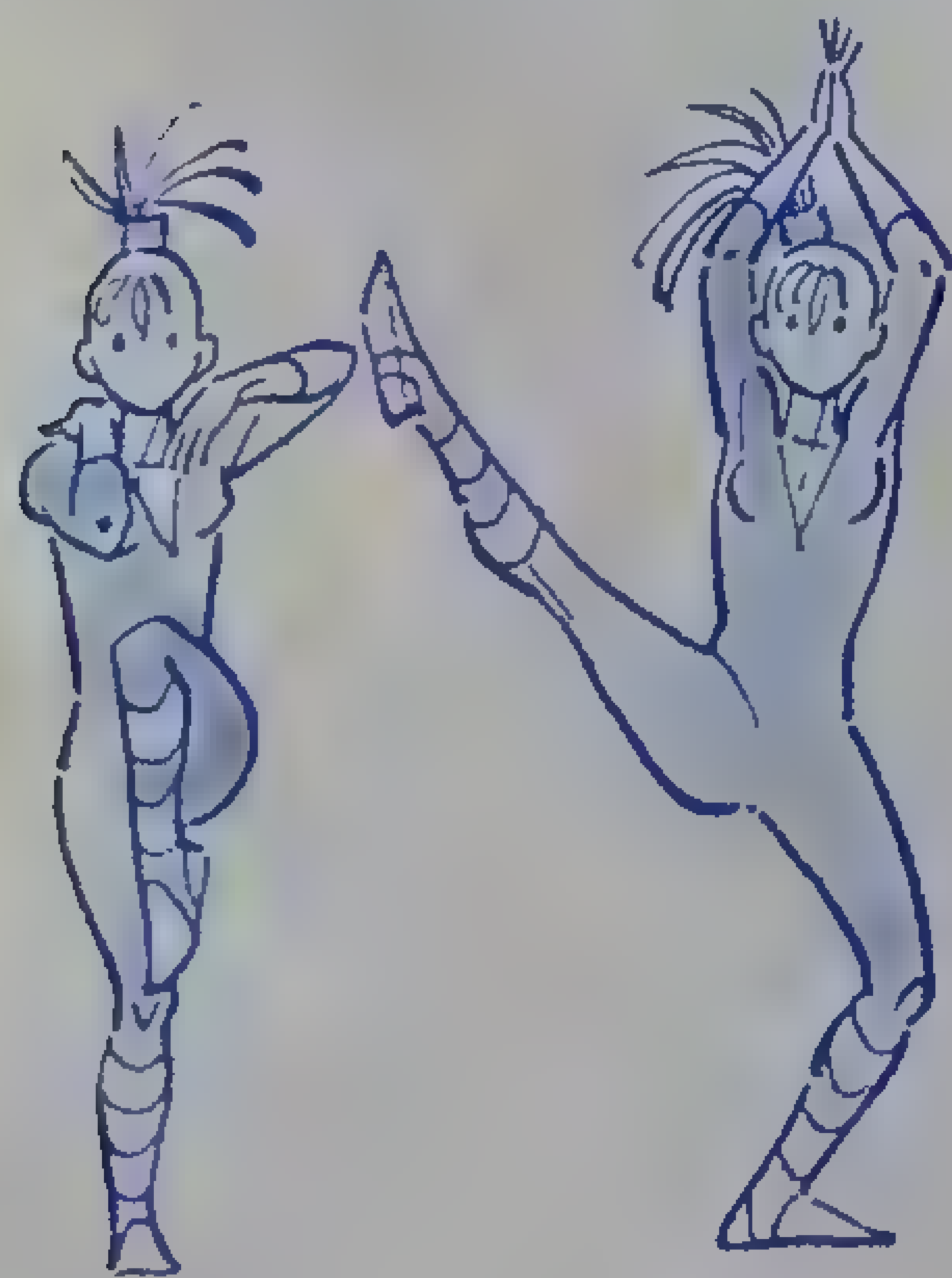
7. И. п.— о. с. 1—2 — скользящим движением отвести левую ногу назад, выпад, ладони на пол, колено между рук; 3—4 — не меняя положения рук, выпрямить правую ногу, стараясь коснуться лбом колена; 5—6 — вернуться в положение счета 1—2; 7—8 — и. п. То же с другой ноги.



8. И. п.— о. с. 1 — с полуприседом на левой, поднять согнутую правую ногу вперед, захватывая руками голень; 2 — не меняя положения опорной ноги, выпрямить правую вперед, помогая руками; 3 — вернуться в положение счета 1; 4 — и. п. То же с другой ноги.



9. И. п.— о. с., руки вверх. 1 — скользящим движением правую ногу в сторону, приседая на левой, ладони на пол; 2 — не меняя положения рук, приставить правую к левой и выпрямить колени; 3 — сохраняя положение рук, присесть; 4 — и. п. То же с другой ноги.



10. И. п.— о. с., руки к плечам. 1 — с полуприседом на левой поднять согнутую правую ногу вперед, коснуться левым локтем правого колена; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1 с другой ноги; 4 — и. п.; 5 — с полуприседом мах правой ногой в сторону, хлопок ладонями над головой; 6 — и. п.; руки в стороны; 7 — повторить счет 5 другой ногой; 8 — и. п.

«Пиковая» нагрузка характеризуется максимальной интенсивностью движений. Чтобы добиться необходимой интенсивности, подбирается соответствующий темп музыки. В таком темпе легче всего выполнять бег, подскоки, прыжки, быстрые танцевальные движения. Вы можете менять эти упражнения на каждом занятии по желанию. Фантазируйте под музыку, придумывайте новые движения или просто выполняйте бег на месте, но соблюдайте одно условие — не останавливайтесь!

Бег на месте с различными движениями рук

1. И. п.— о. с. Выполняя бег на месте, 1—4 — руки поднять через стороны вверх; 5—8 — опустить в и. п.

2. И. п.— о. с. 1—2 — руки вперед; 3—4 — руки вверх; 5—6 — руки в стороны; 7—8 — руки вниз.

3. И. п.— о. с., руки вперед. На каждый счет скрестные движения руками, меняя их положение: то правая сверху, то левая. То же, руки вверх или руки за спину.

4. И. п.— о. с., правая рука вперед—вверх, левая вперед—вниз. На каждый счет менять положение рук.

5. И. п.— о. с., руки в стороны ладонями вперед, пальцы раздвинуты. На каждый счет отводить руки немного назад и возвращать в и. п. То же, но ладони повернуты назад.

6. И. п.— о. с., руки в стороны. 1 — шаг левой ногой, правую руку согнуть, локоть в сторону; 2 — шаг правой, поменять положение рук.

Бег на месте с различными движениями ног

1. И. п.— о. с., руки вперед. На каждый счет высоко поднимать колени вперед. То же, поднимая колени в стороны.

2. И. п.— о. с. На каждый счет отводить назад согнутую ногу, стараясь коснуться пяткой ягодицы.

3. И. п.— о. с. 1—4 — на каждый счет поднимать вперед прямые ноги; 5—8 — отводить назад прямые ноги.

4. И. п.— о. с. На каждый счет, сгибая ногу, отводить ее назад скрестно, колено в сторону.

Если позволяет место, можете выполнять бег с перемещением вперед, назад, вправо, влево, по кругу. Бег рекомендуется чередовать с прыжками.

Прыжки на двух ногах

1. И. п.— о. с. 1 — прыжок вперед; 2 — назад; 3 — влево; 4 — вправо. Прыжки выполнять с небольшим наклоном туловища в сторону, противоположную направлению движения.

2. И. п.— о. с., руки на пояс. 1—4 — на каждый счет прыжок с поворотом на 90° или 180° влево; 5—8 — то же вправо.

3. И. п.— о. с., руки к плечам, локти вниз. 1 — поднимая локти в стороны, прыжком пятки врозь; 2 — и. п.

4. И. п.— о. с., руки в стороны. 1 — сохраняя положение плеч, согнуть перед грудью левую руку, прыжок с поворотом таза и ног влево; 2 — меняя положение рук, прыжок с поворотом вправо.

5. И. п.— о. с., руки перед грудью. На каждый счет выпрямляя руки вперед, прыжок, поднимая вперед прямые ноги.

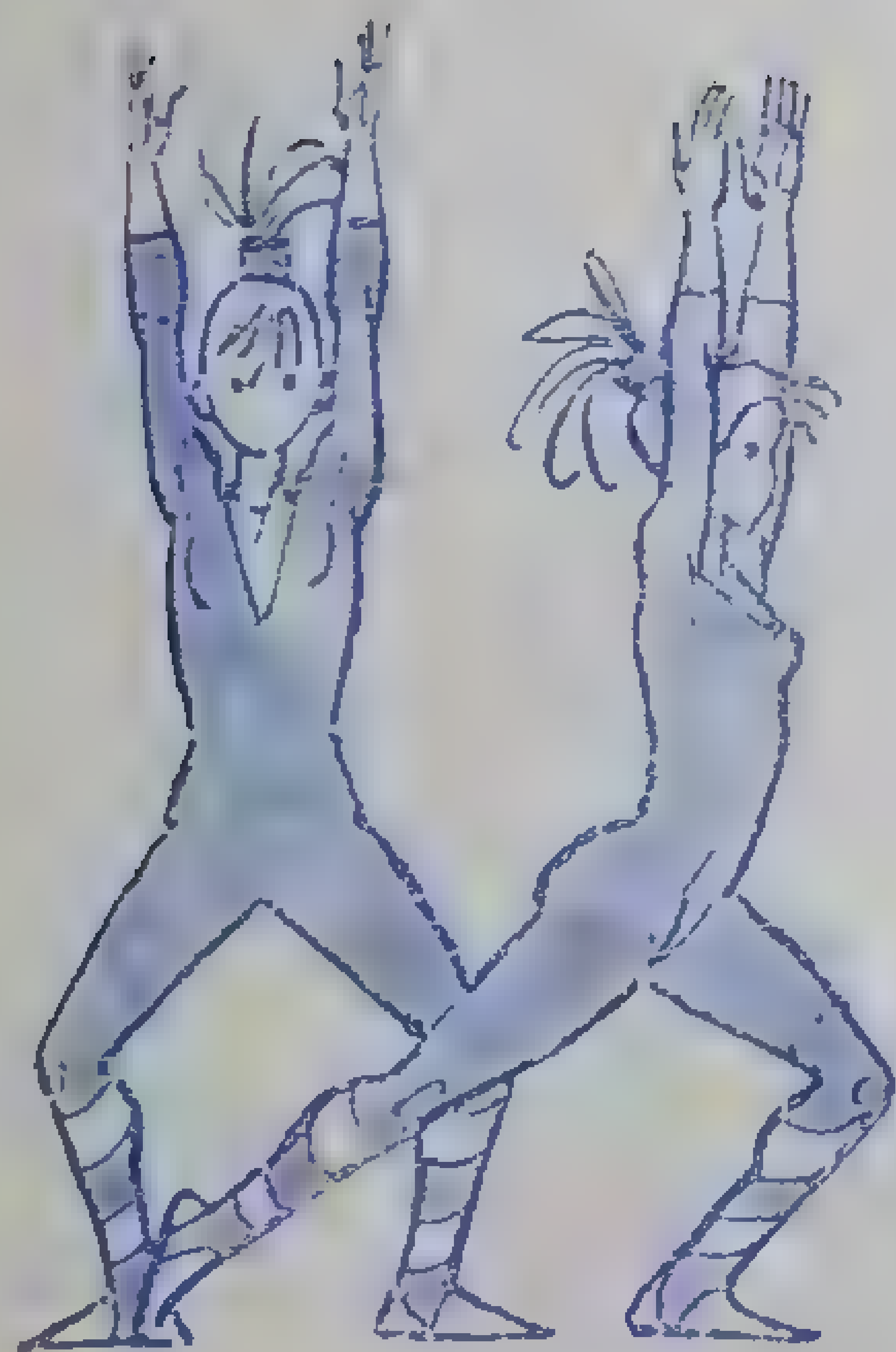
6. И. п.— о. с., руки согнуты. 1 — полуприсед, прыжок с поворотом таза, колени влево, левая рука вперед, локоть вниз; 2 — повторить счет 1 вправо, правая рука вперед; 3—4 — повторить счет 1, 2, увеличивая глубину приседа.

7. И. п.— о. с., руки к плечам. 1—2 — выпрямляя руки вверх и сохраняя положение плеч, прыжок, поджимая ноги с поворотом таза и ног налево; 3—4 — то же вправо.



8. И. п.— о. с., руки назад. 1—2 — выполняя энергичный мах руками вниз—вперед, прыжок, поднимая ноги коленями вперед; 3—4 — прыжок, колени вверх, к груди; 5—6 — повторить счет 1—2; 7—8 — прыжок, согнутые ноги назад, колени вниз — стараться коснуться пятками ягодиц.

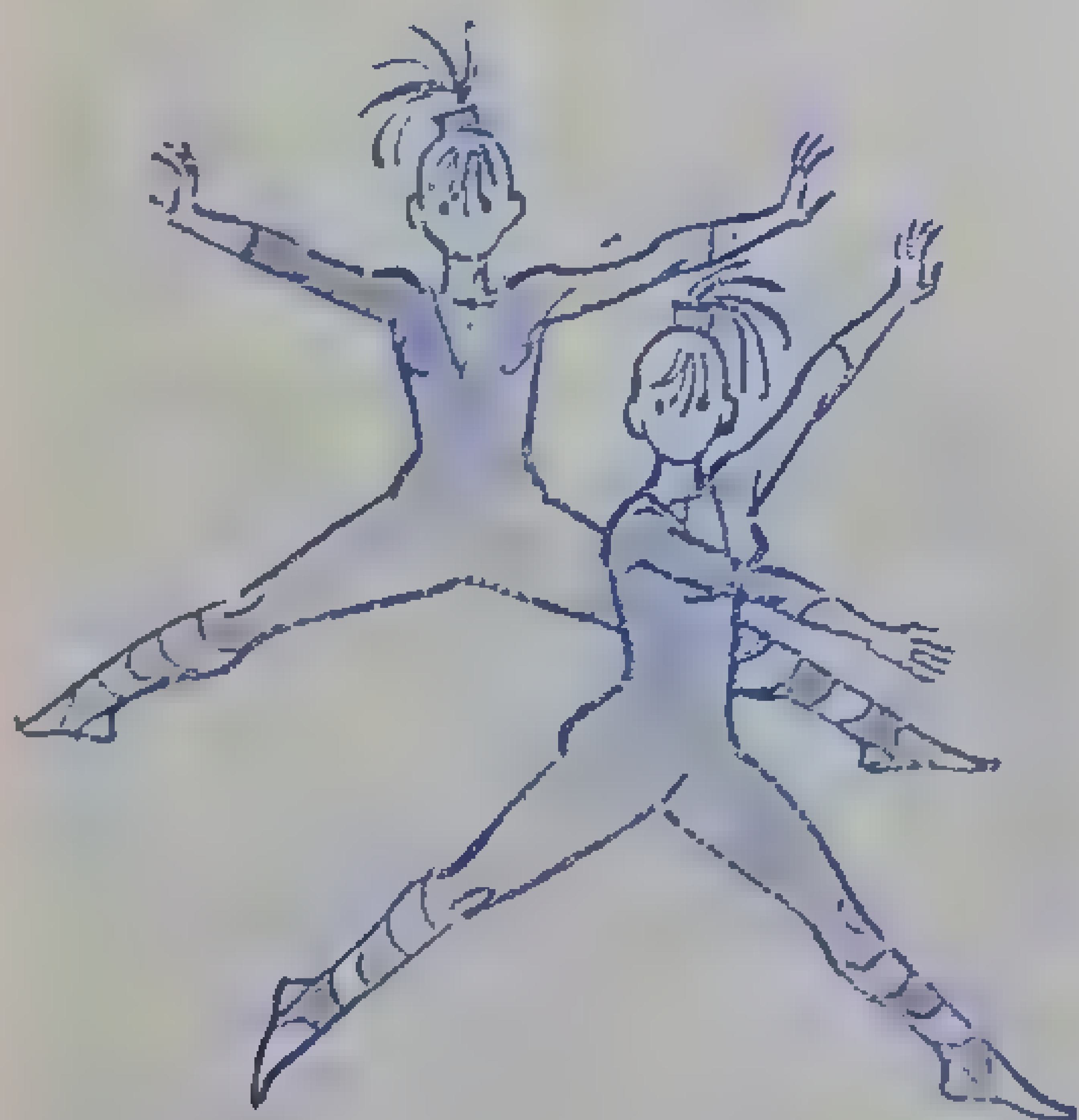
Во время выполнения бега и прыжков главное — сохранять темп движений и контролировать свое самочувствие. Если вы используете только бег, поднимайте ноги повыше. Дыхание не задерживайте. Не стремитесь с первого же занятия обязательно выполнить всю нагрузку, предусмотренную комплексом. В зависимости от вашей подготовленности и самочувствия, увеличивайте нагрузку постепенно.



9. И. п.— о. с., руки к плечам, локти вниз. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — прыжком и. п.; 3 — прыжок ноги врозь с поворотом налево, левую ногу согнуть; 4 — и. п. То же с поворотом направо.

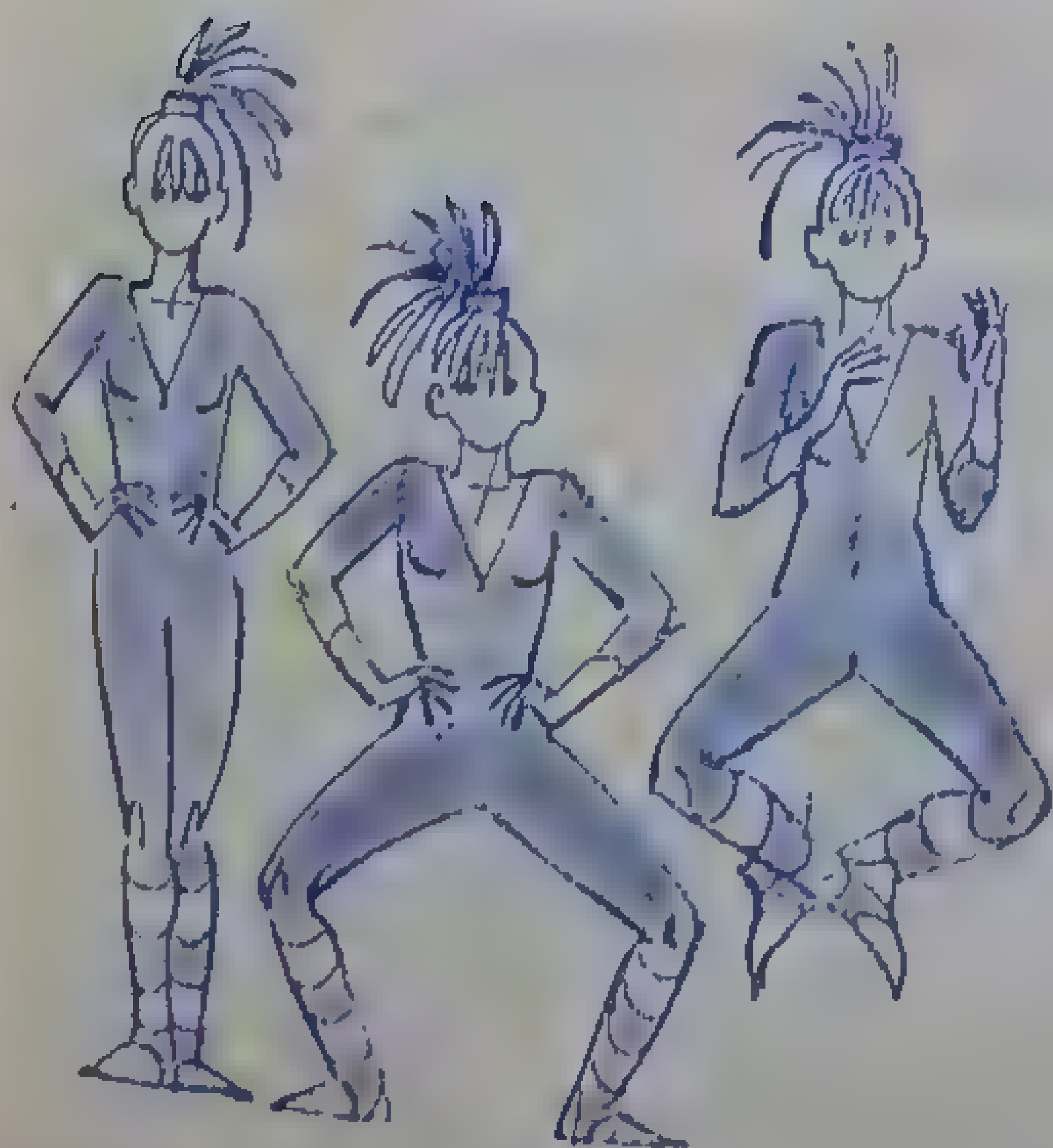
10. И. п.— о. с. 1—4 — на каждый счет прыжок в приседе, руки на колени. 5 — выпрямляясь, прыжок вверх; 6 — приземляясь, глубокий присед; 7—8 — повторить счеты 5—6.

11. И. п.— о. с. 1 — с прыжком отвести левую ногу назад на носок, опуская пятку на пол, согнутую левую руку вперед локтем вниз; 2 — прыжком поменять положение рук и ног.



12. И. п.— о. с. 1 — прыжок ноги в стороны; 2 — приземляясь, ноги вместе. С каждым прыжком стараться развести ноги шире. То же, одна нога вперед, другая назад.

13. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. 1 — прыжком ноги скрестно правая перед левой; 2 — с поворотом налево прыжок ноги врозь; 3 — прыжком ноги скрестно левая перед правой; 4 — прыжком с поворотом направо вернуться в и. п. То же в другую сторону.



14. И. п.— о. с., стопы развернуты наружу носками, руки на пояс. 1 — прыжок ноги врозь, приземляясь, сохранить положение стоп, колени в стороны; 2 — прыжком в и. п.; 3 — прыжок, поднимая ноги скрестно, колени в стороны; 4 — повторить счет 3.



15. И. п.— о. с. 1 — шаг правой ногой чуть в сторону; 2 — прыжок на правой, левая скрестно вперед—вниз; 3 — шаг левой; 4 — прыжок на левой, правая скрестно вперед—вниз. Руки произвольно скрещиваются. Это же упражнение можно выполнять в следующих вариантах. На счет 2 и 4, выполняя прыжок:

— отводить ногу скрестно назад—вниз;

— отводить ногу в сторону—вниз;

— высоко поднимать колено вперед;

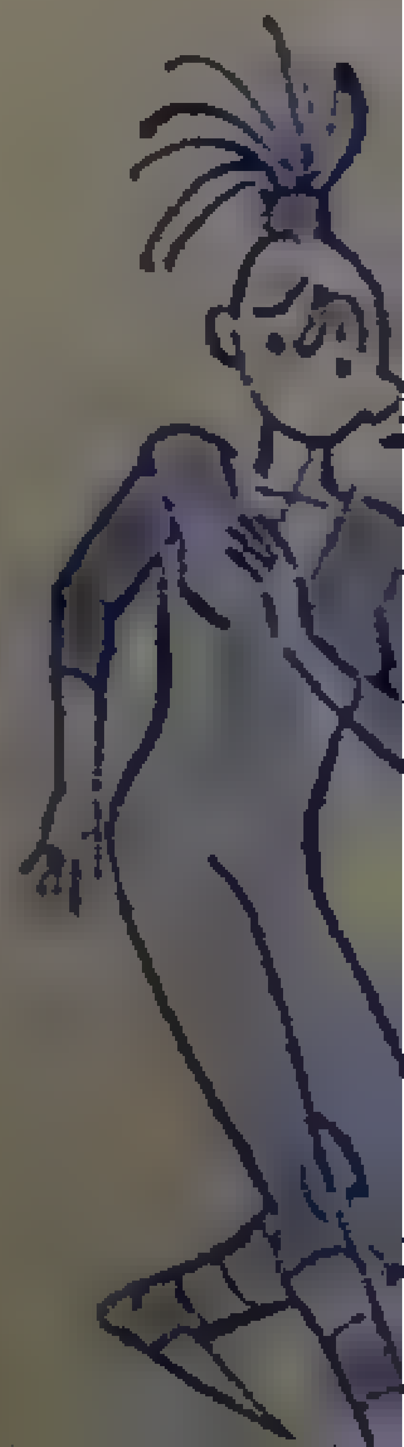
— поднимать колено в сторону;

— высоко поднимать колено (или прямую ногу) скрестно к опорной ноге.

А теперь замените движение счета 1 прыжком на двух ногах и выполните по очереди все предложенные варианты упражнения. Руки произвольно. Обычно используется скрестная координация движений: левая нога выносится вперед с правой рукой и наоборот.

16. И. п.— о. с. 1 — с прыжком на левую правую прямую ногу вперед, левую руку вперед, правую в сторону; 2 — прыжок на левой, отводя правую ногу в сторону, левая рука в сторону, правая вперед; 3 — повторить счет 1; 4 — прыжком ноги вместе, руки вниз. То же с другой ноги.

17. И. п.— о. с. 1 — прыжок на левую, правое колено высоко вверх, хлопок под коленом; 2 — прыжком ноги вместе; 3 — с прыжком на левую мах впе-



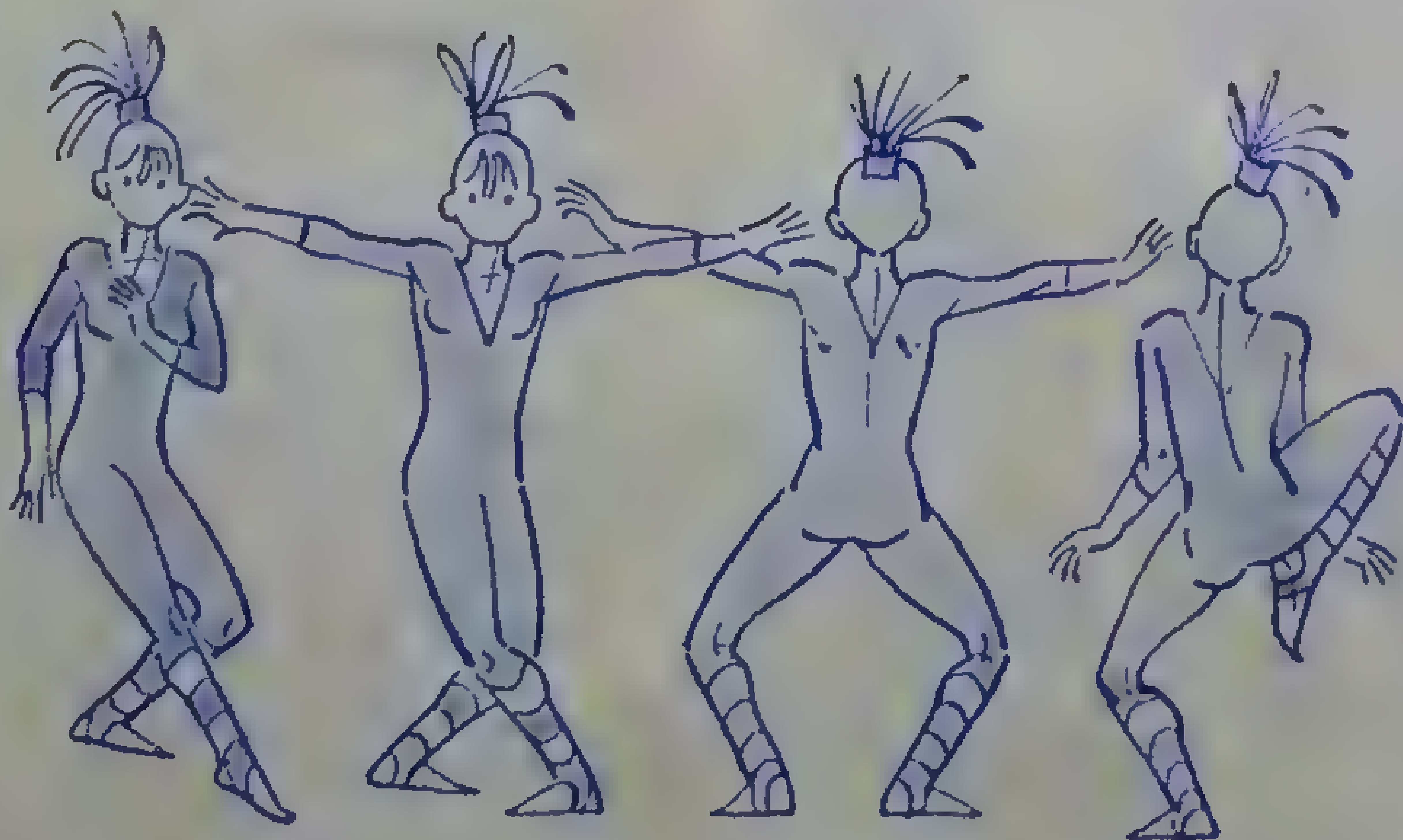


ред прямой правой ногой, хлопок руками за спиной. То же с другой ноги.

18. И. п.— о. с. 1 — с прыжком на левую согнутую правую ногу отвести назад; 2 — прыжок на левой, вытянуть правую ногу вперед; 3 — прыжок на правую, левая нога назад; 4 — прыжок на правой, левую ногу вперед; 5—8 — то же, вынося ногу в сторону на счеты 2 и 4.



19. И. п. — о. с. 1 — с прыжком на правую левую скрестно вперед, согнутую правую руку вперед, локтем вниз; 2 — прыжком в и. п.; 3 — повторить счет 1 с другой ноги; 4 — прыжком в и. п.; 5 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 6 — с



поворотом налево на 180° прыжок ноги вместе; 7 — повторить счет 5; 8 — повторить счёт 6. Начиная движение прыжком на левую ногу, все повторить с другой ноги.

20. И. п.— о. с. 1 — с прыжком на левую правую скрестно вперед, согнутая левая рука вперед; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1 с другой ноги; 4 — и. п.; 5 — прыжком ноги скрестно, правая перед левой, руки в стороны; 6 — прыжком поворот налево на 180°, ноги врозь; 7 — с прыжком на левой, высоко поднять правое колено; 8 — и. п. Все повторить, начиная с прыжка на правую ногу.

После бега и прыжков сделайте 1—2 упражнения на дыхание и расслабление.

1. И. п.— о. с. 1—2 — поднимаясь на носки, поднять руки и потянуться вверх, вдох; 3—4 — опускаясь на всю стопу и расслабляя руки, плечи, туловище, глубоко присесть, выдох.

2. И. п.— о. с. 1—2 — шаг правой в сторону, руки через стороны вверх, левая нога в сторону на носок, напрягая все мышцы, потянуться вверх, вдох; 3—4 — приставляя левую ногу к правой, округляя спину, руки опустить вниз, расслабиться, выдох. То же в другую сторону, с шагом вперед и назад.

3. И. п.— ноги врозь. 1—2 — поднимаясь на носки, руки в стороны, вдох; 3—4 — опуская пятки, обнять себя руками, голову опустить вниз, выдох.

Упражнения в исходном положении сидя и лежа

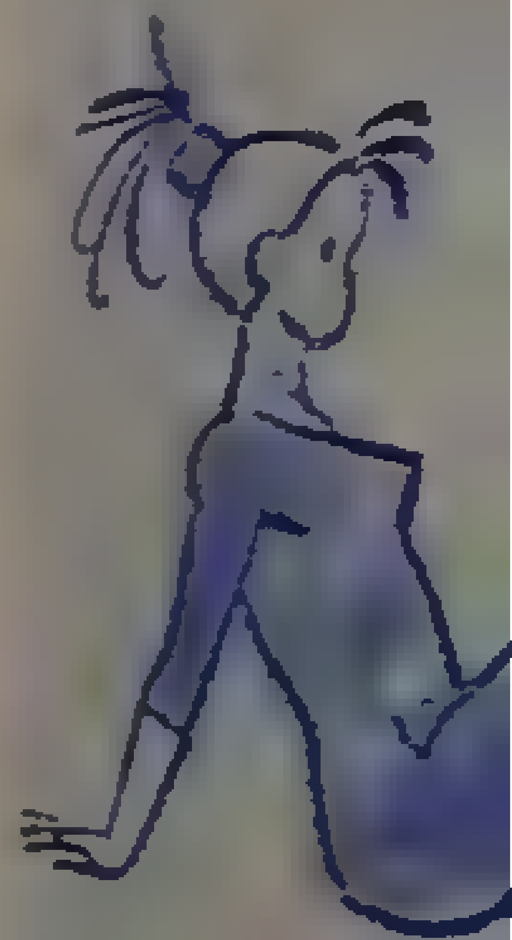
Для мышц ног



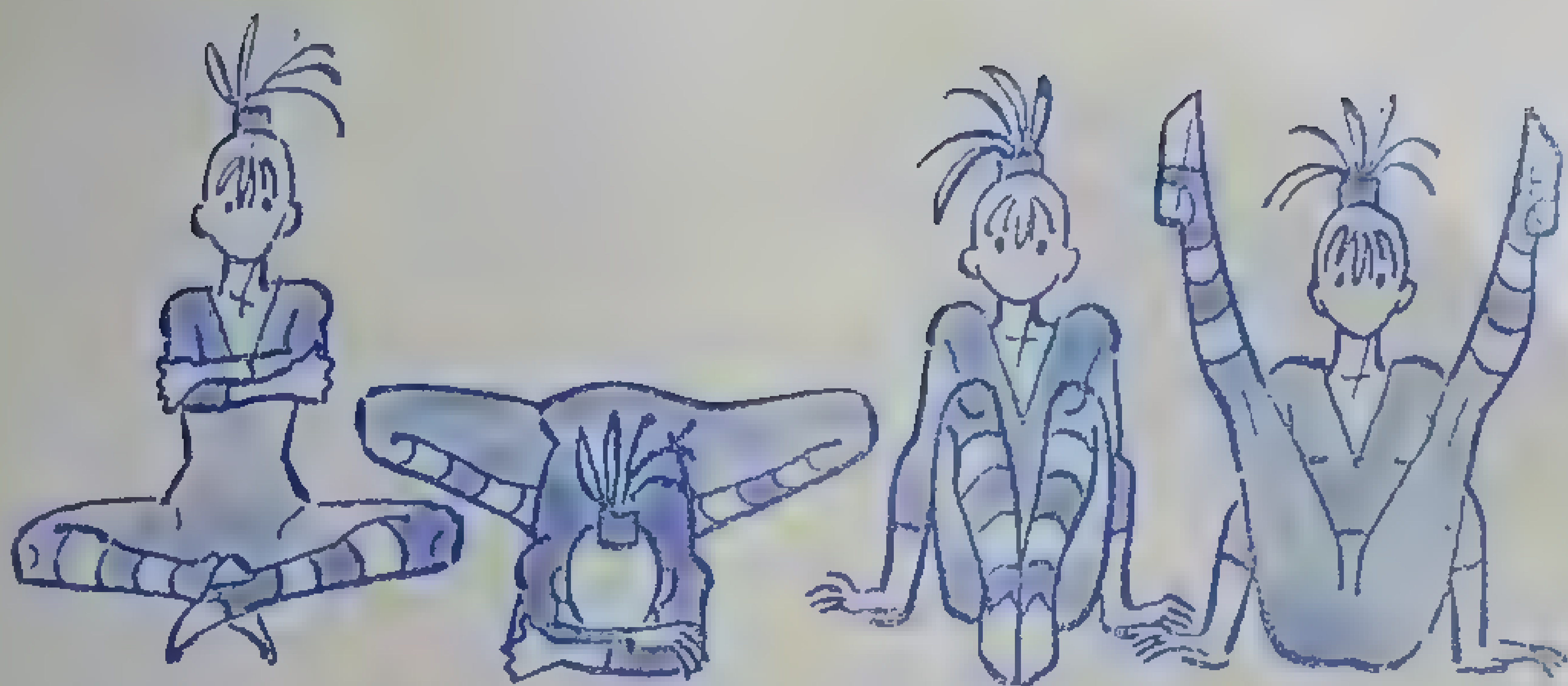
В исходных положениях сидя и лежа очень удобно прорабатывать прежде всего мышцы брюшного пресса, а также туловища, рук и ног. В этих положениях снижается опорная нагрузка на позвоночник и ноги, мышцы работают в различных режимах. Выполняя упражнения в исходном положении сидя, удерживайте спину прямой, не сутулясь и не прогибаясь.

1. И. п.— стоя на коленях, руки вперед. 1—2 — отклонить туловище назад, не прогибаясь; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—6 — поднимая руки вверх, сесть на пол слева; 7—8 — сесть справа.

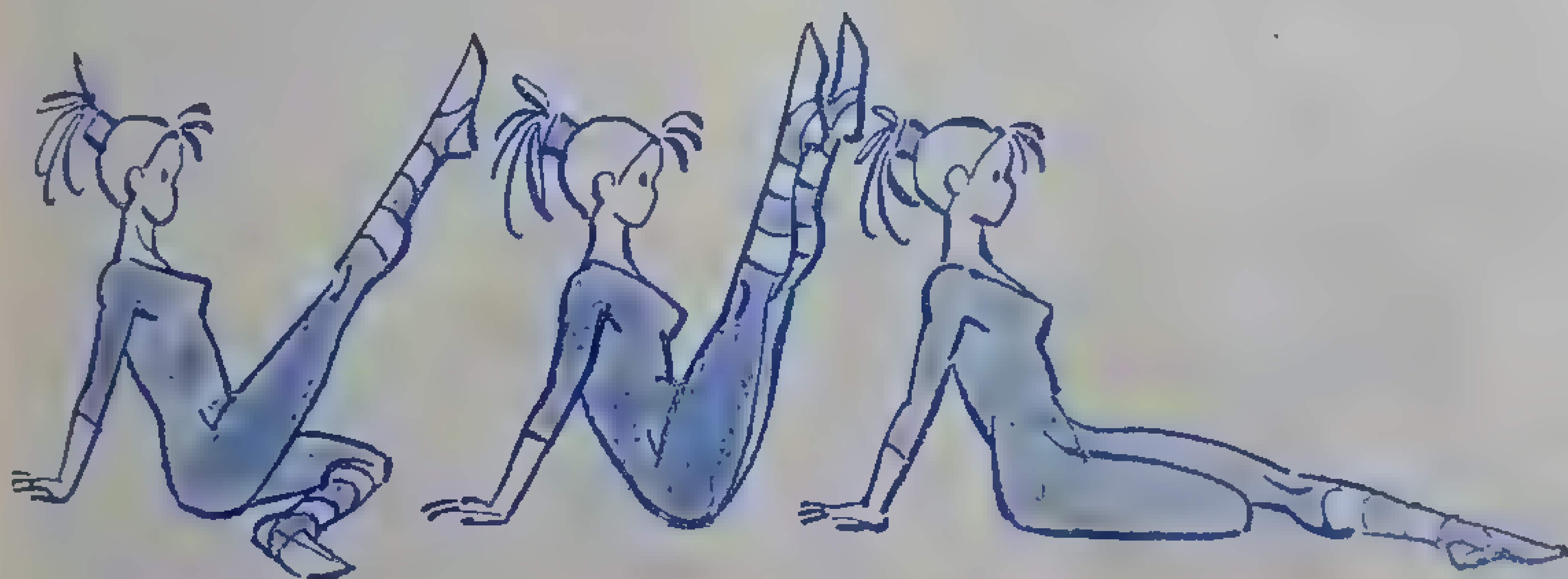
2. И. п.— стоя на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть на пол между голеней; 3—4 — отвести руки назад, ладони на пол, отклонить туловище назад; 5—6 — вернуться в положение счетов 1—2; 7—8 — и. п.



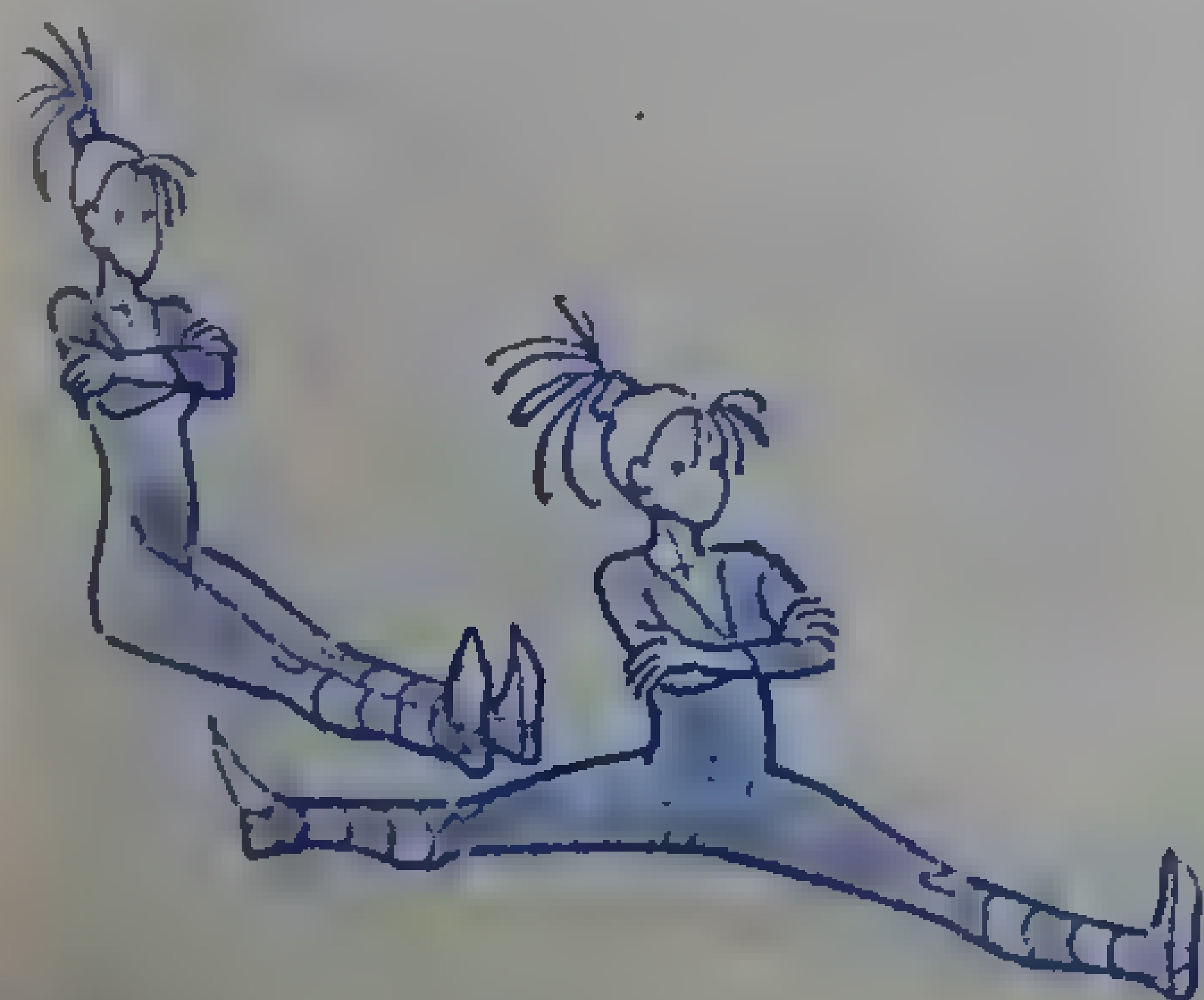




3. И. п.— сидя, ноги скрестно, руки перед грудью. 1 — наклон вперед, стараясь положить предплечья на пол; 2 — выпрямляясь, отвести руки назад, ладони на пол, колени поднять вверх; 3 — выпрямить ноги вверх—в стороны; 4 — и. п.



4. И. п.— сидя, руки назад в упор, левая нога согнута, колено на полу, правая нога вперед. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п.; 5—6 — мах правой вверх—вправо, сесть ноги вверх врозь; 7—8 — сгибая правую ногу, левую опустить вперед. Повторить упражнение с левой ноги.

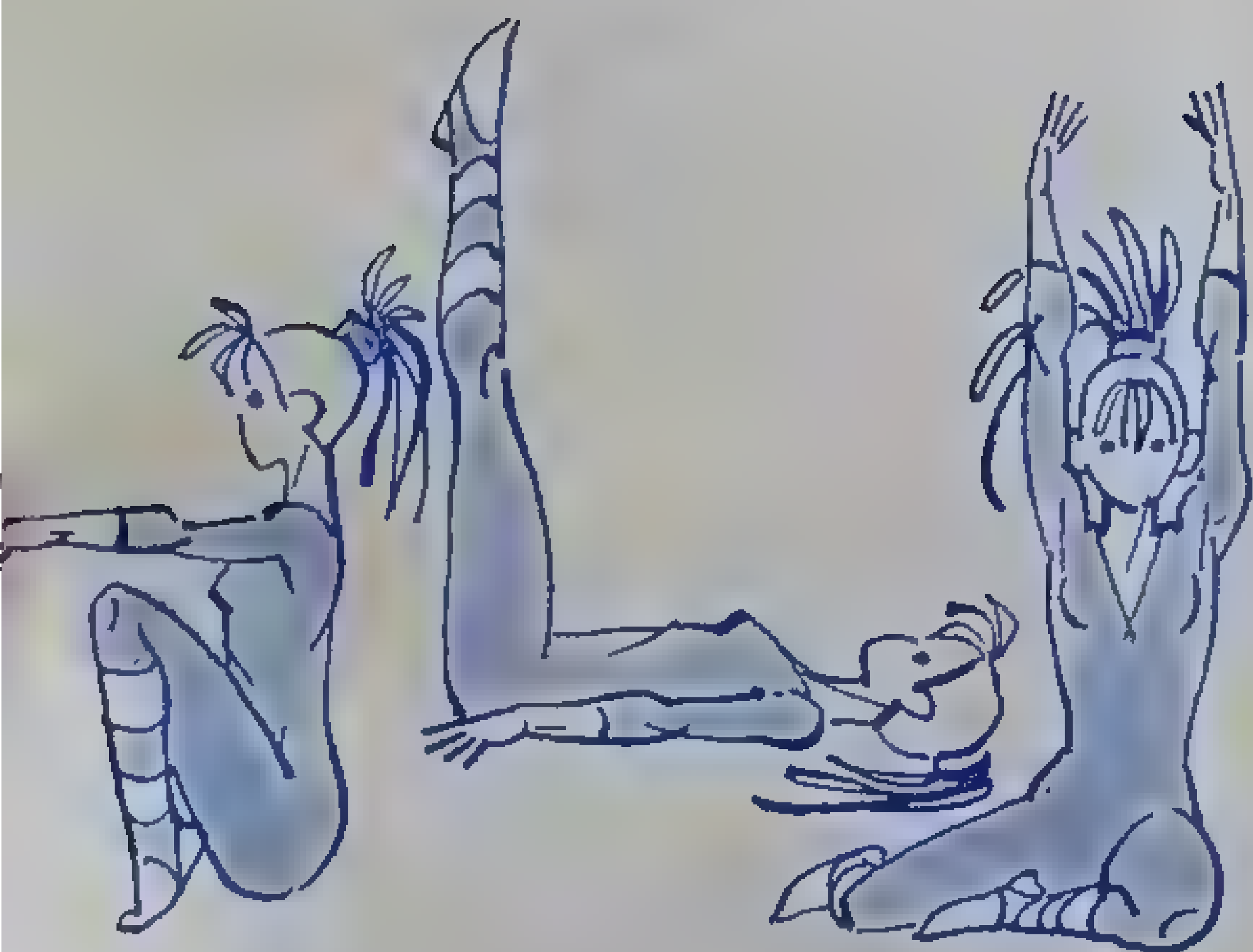


5. И. п.— сидя, ноги вперед, носки вверх, руки перед грудью. 1 — поднимая левую ногу на 10—15 см от пола, отвести ее влево; 2 — и. п.; 3—8 — повторять счеты 1—2. То же с другой ноги.



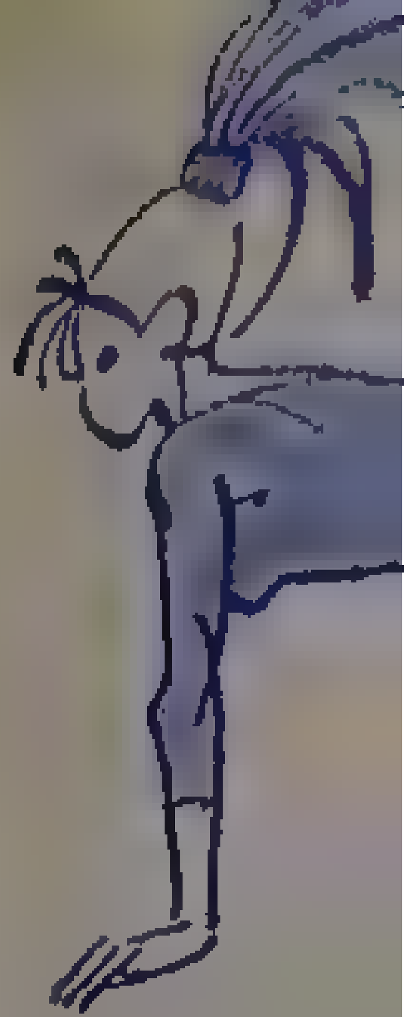
6. И. п.— сидя, правая нога согнута, левая в сторону, руки на правом колене. 1 — поднять левую ногу в сторону; 2 — и. п.; 3—6 — повторять счеты 1—2; 7 — наклон туловища вперед, опуская предплечья на пол; 8 — и. п.

7. И. п.— лежа на спине, ноги вертикально вверх, руки за головой. 1 — развести ноги в стороны; 2 — и. п.; 3—6 — повторять счеты 1—2; 7 — согнуть ноги, поставить носки на пол; 8 — и. п.

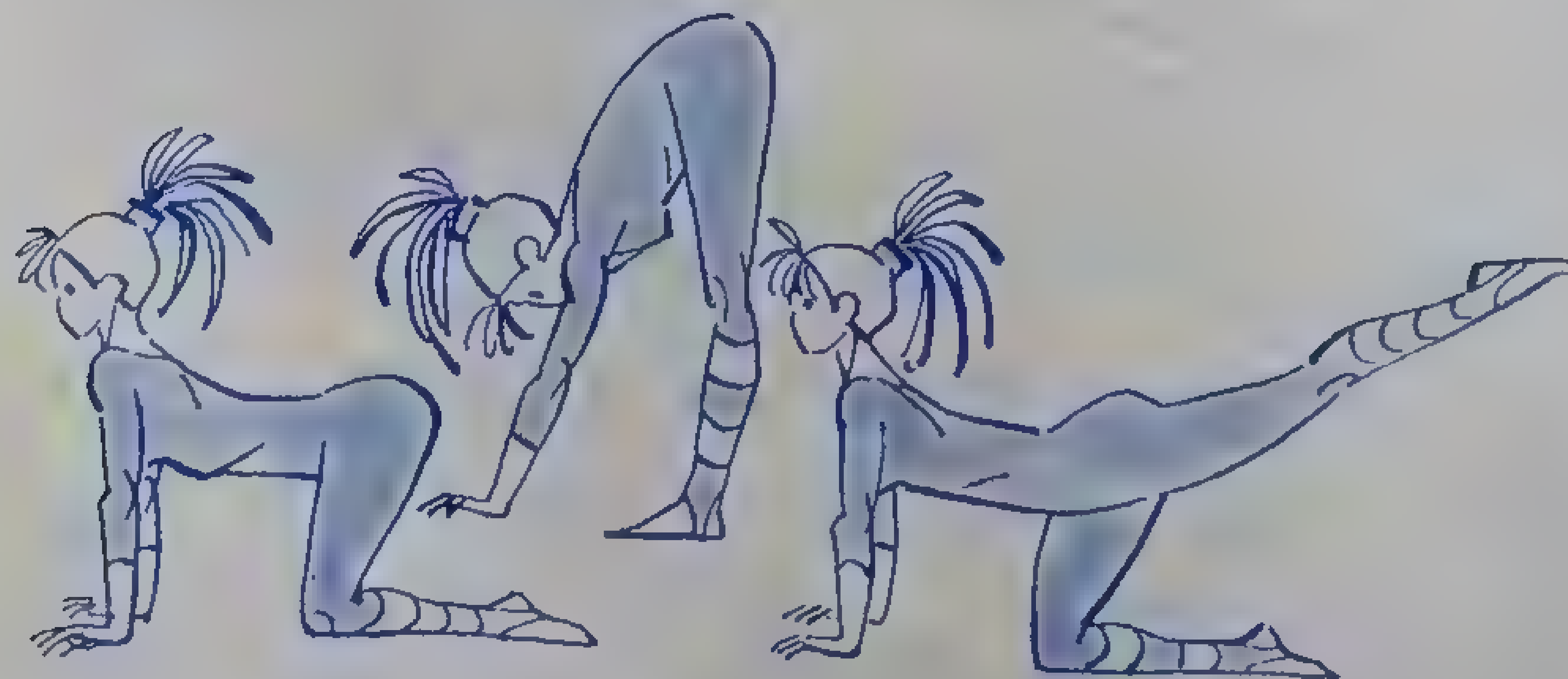


8. И. п.— лежа на левом боку с опорой на левое предплечье. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — опустить ногу вперед; 3 — повторить счет 1; 4 — отвести ногу назад. То же с другой ноги.

9. И. п.— сидя, руки вперед, согнутые ноги поставить на носки. 1 — перекат на спину, ноги вытянуть вверх, таз от пола не поднимать; 2 — опуская ноги, вернуться в и. п.; 3 — опуская оба колена на пол влево, руки поднять вверх; 4 — и. п. То же в другую сторону.



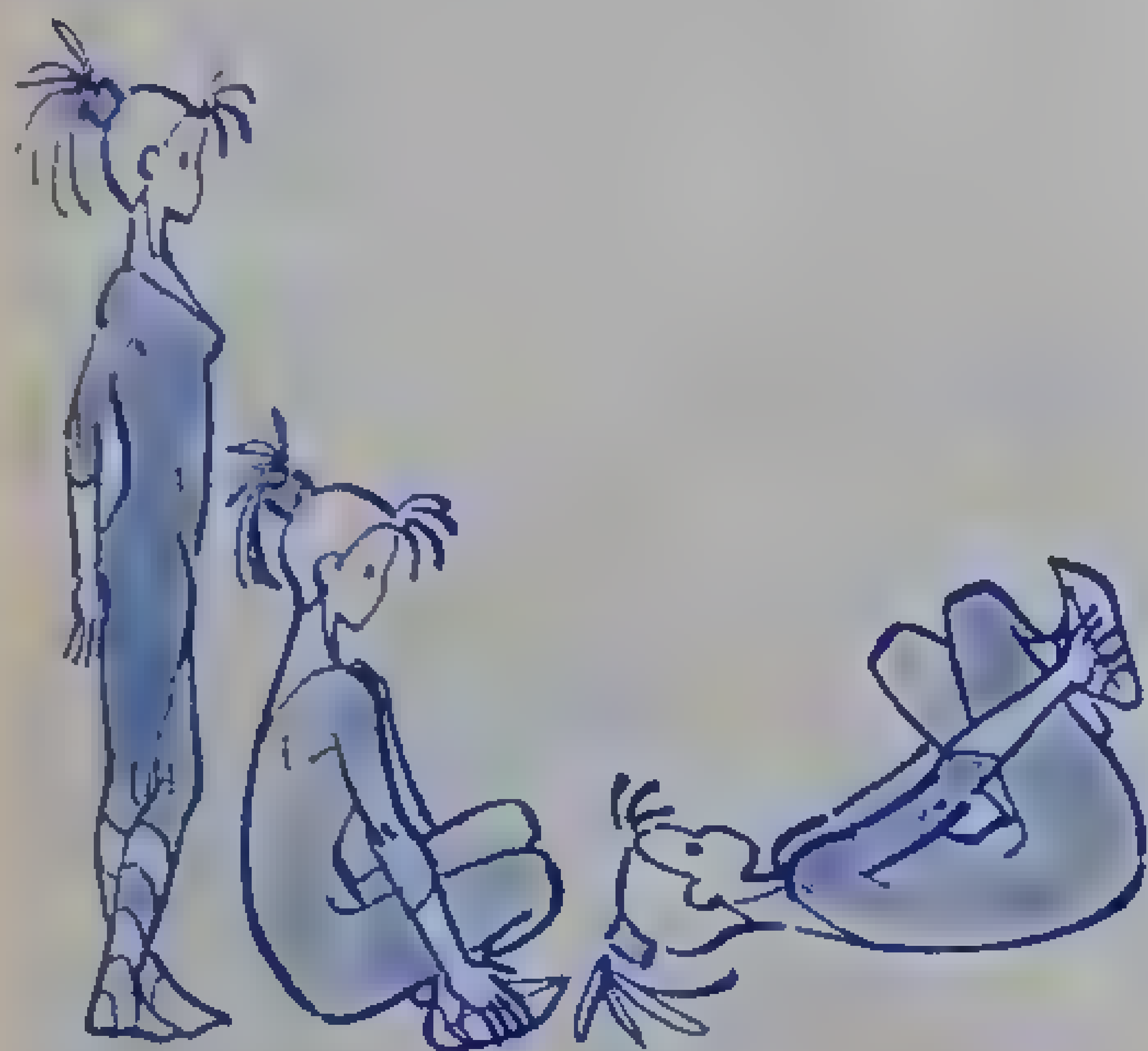


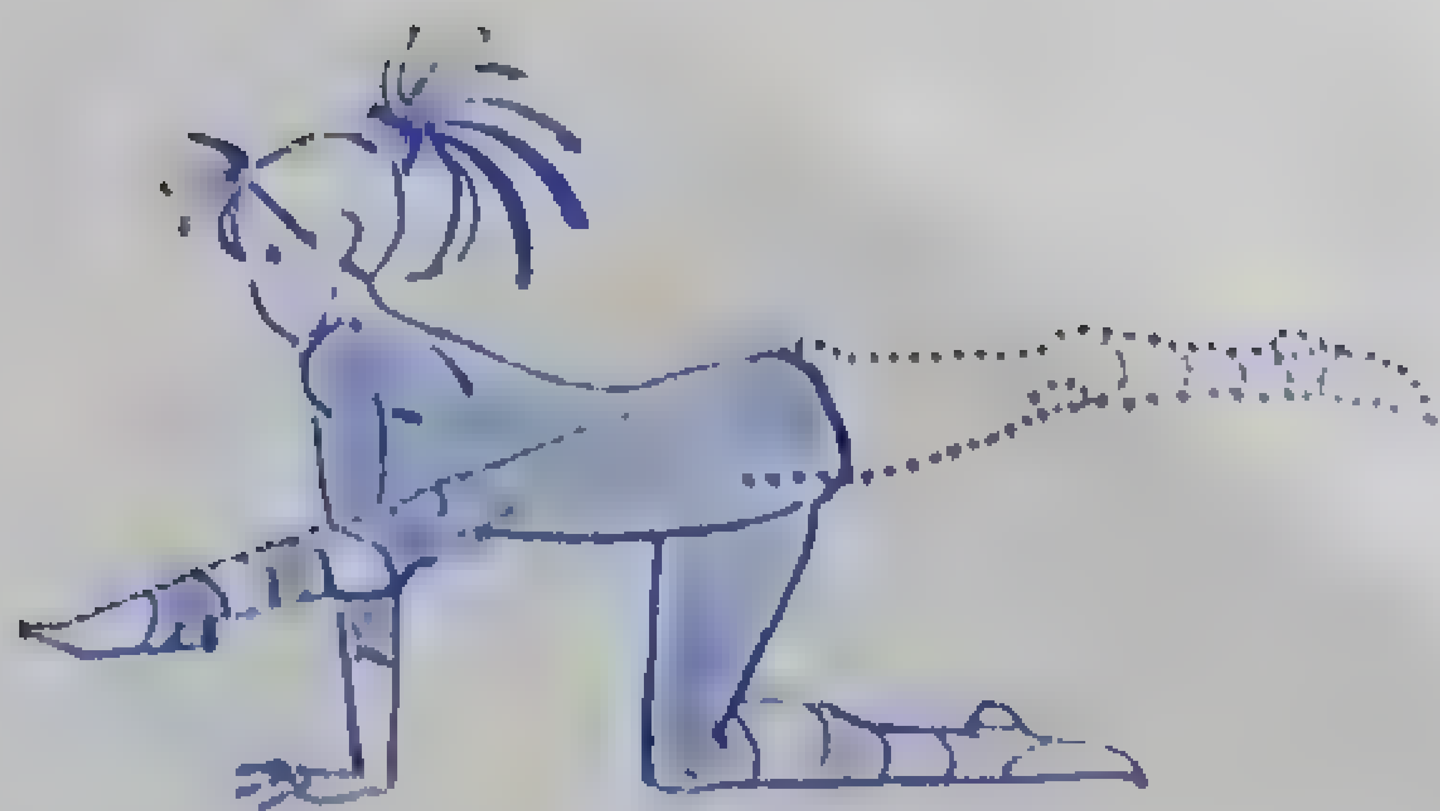


10. И. п.— стоя на коленях с опорой на руки. 1 — опираясь на руки, выпрямить ноги; 2 — и. п.; 3 — мах левой ногой назад; 4 — и. п. То же с махом правой ногой.



11. И. п.— стоя на коленях с опорой на руки. 1 — поднять согнутую левую ногу в сторону; 2 — и. п.; 3—8 — повторять счеты 1—2. То же другой ногой. То же, поднимая в сторону прямую ногу.





12. И. п.— стоя на коленях с опорой на руки, левую ногу поднять в сторону. 1 — отвести ногу вперед; 2 — и. п.; 3 — отвести ногу назад—вправо; 4 — и. п. То же, отводя ногу вперед на счет 1 и назад на счет 2. То же с другой ноги.

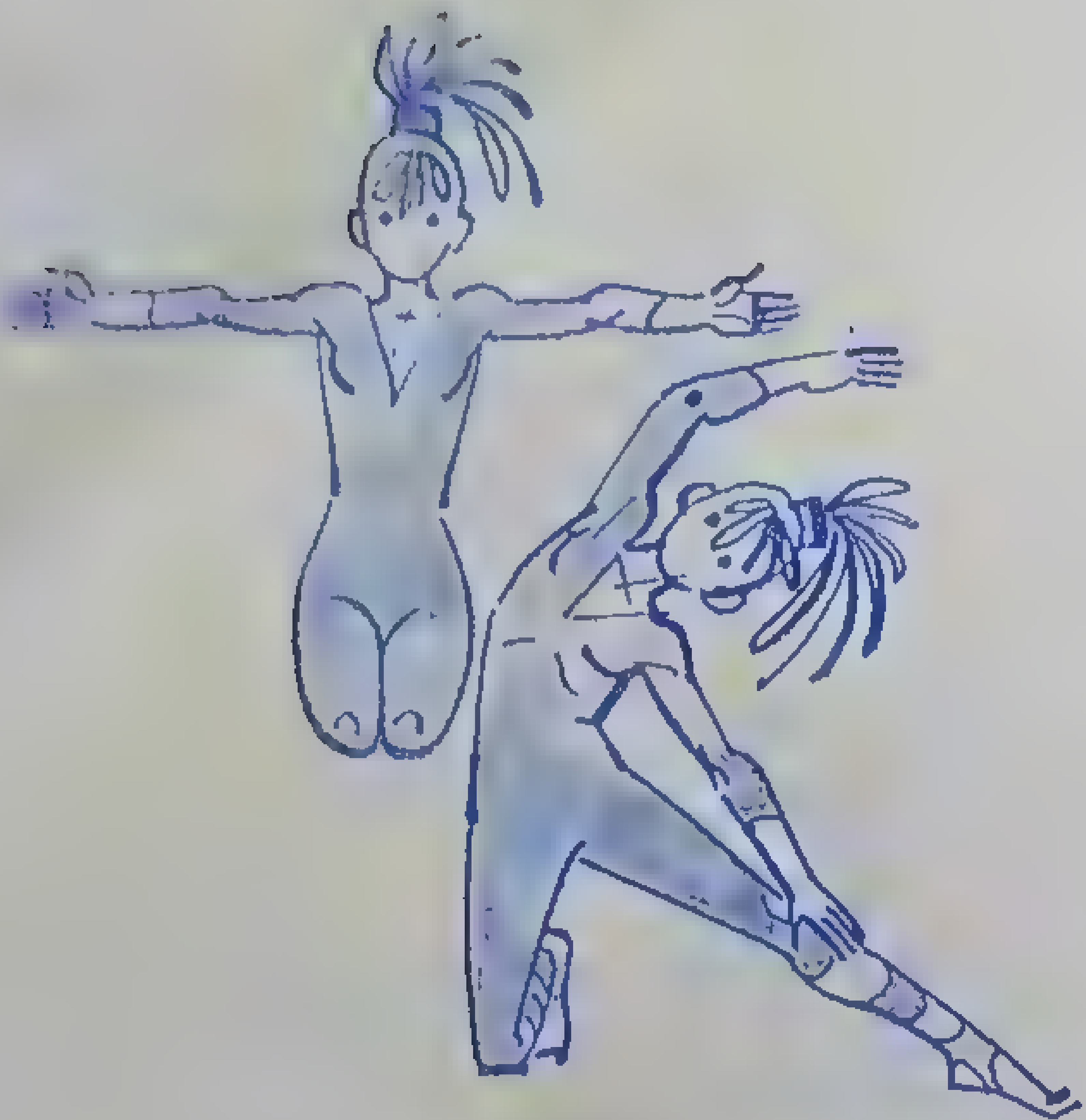
13. И. п.— стоя ноги врозь лицом к коврику. 1 — поднимаясь на носки, поворот влево на 180° до положения ноги скрестно спиной к коврику; 2 — сесть на пол, взяться руками за носки; 3—4 — перекат на спину, не меняя положения рук; 5—6 — встать на ноги, сохраняя их скрестное положение, без помощи рук; 7—8 — поднимаясь на носки, поворот вправо на 180° до и. п. То же, начиная с поворота вправо.

Для мышц туловища

1. И. п.— стоя на коленях с опорой на руки. 1 — сесть на пятки, не меняя положения рук; 2 — и. п.; 3 — опускаясь на живот, выпрямить ноги, прогнуться; 4 — и. п.

2. И. п.— стоя на коленях с опорой на руки. 1 — сесть на левое бедро; 2 — и. п.; 3 — округлить спину, голову опустить вниз; 4 — поднимая голову, прогнуться. То же в другую сторону.

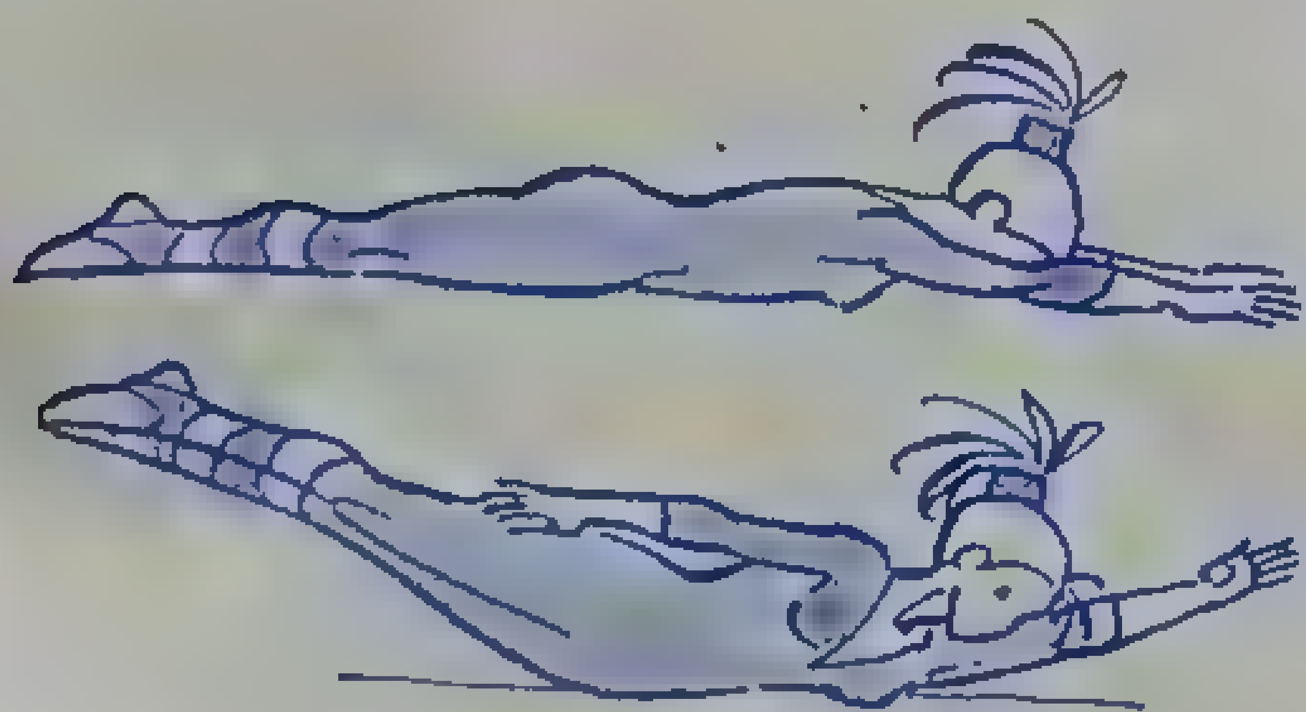
3. И. п.— сидя, руки перед грудью. 1 — согнуть левую ногу, поворот туловища налево, руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же с поворотом направо.





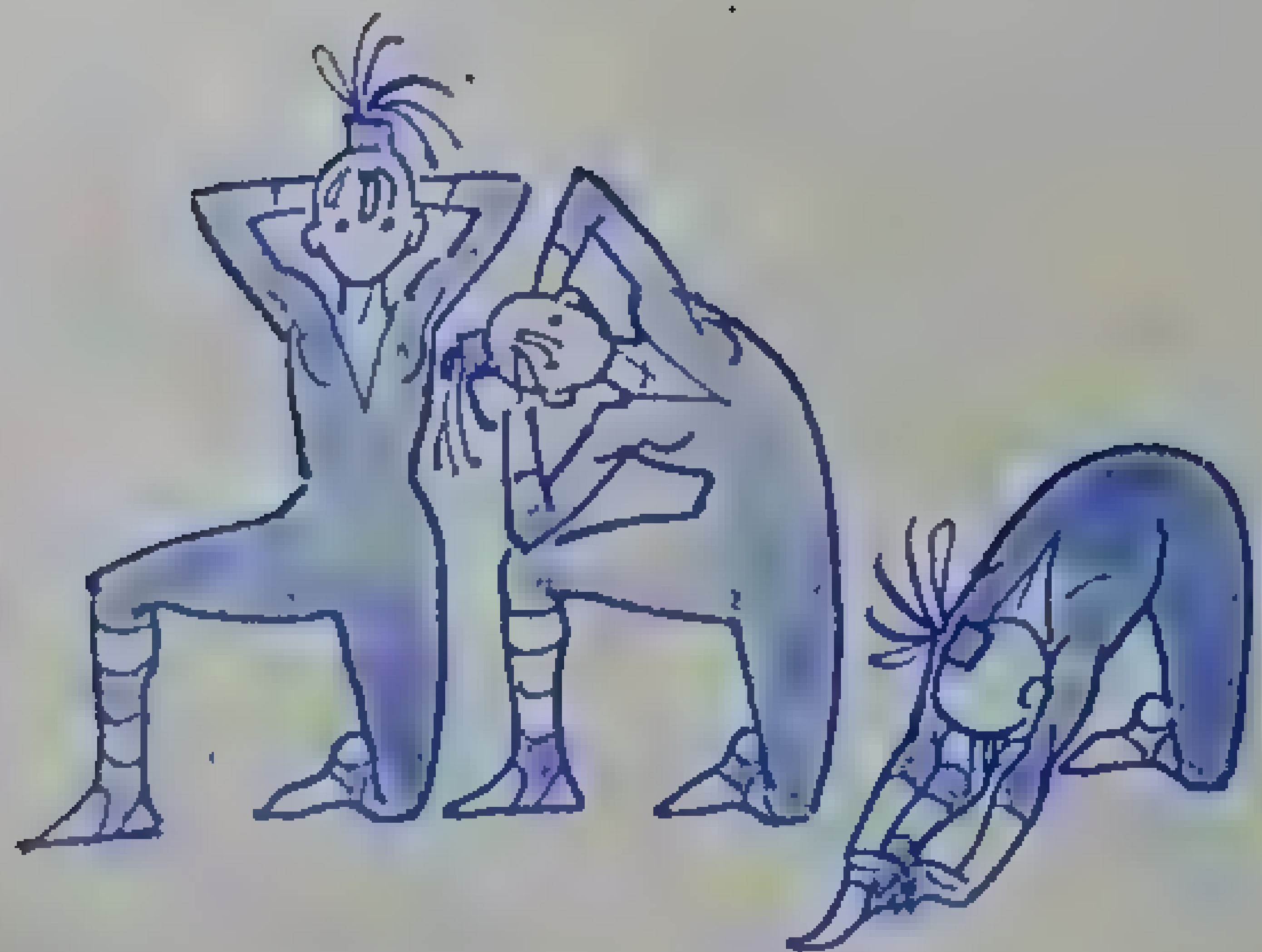
4. И. п.— сидя на пятках, руки в стороны. 1 — вставая с пяток, левую ногу отвести в сторону, наклон туловища влево, правая рука вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

5. И. п.— сидя на коленях, руками держась за пятки. 1—3 — не меняя положения рук, наклонить голову назад, вставая с пяток прогнуться; 4 — и. п.



6. И. п.— лежа на животе, руки вперед. 1 — повернуться на левый бок, опуская правую руку вдоль туловища; 2—3 — одновременно приподнять прямые ноги и левую руку вверх; 4 — и. п. То же, повернувшись на правый бок.

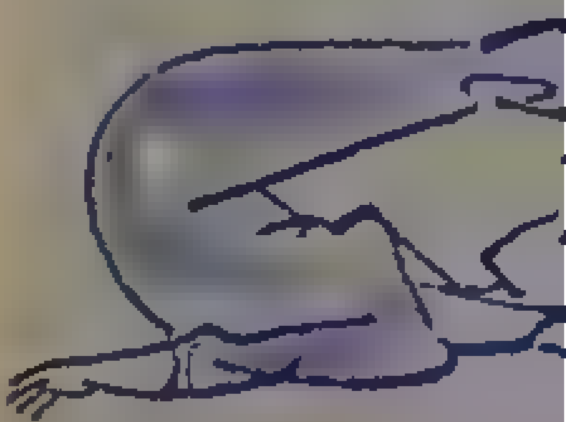
7. И. п.— лежа на спине, руки в стороны, ноги вертикально вверх. 1—2 — сгибая ноги, опустить их вправо, голову повернуть влево; 3—4 — и. п. То же в другую сторону.

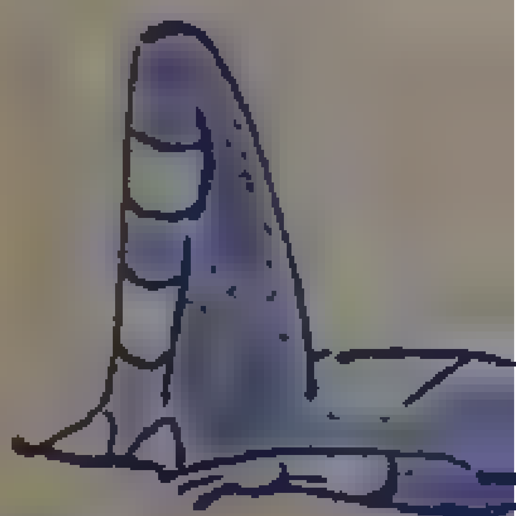


8. И. п.— стоя на левом колене, согнутая правая нога стоит на полу справа, носок развернут наружу, руки за головой. 1 — наклон туловища вправо, коснуться локтем колена; 2 — и. п.; 3—4 — повторить счеты 1—2; 5—6 — опускаясь на пятку, вытянуть правую ногу, наклон вперед, переплетенными пальцами охватить стопу; 7—8 — и. п. То же с другой ноги.

9. И. п.— ле
руки вперед.
поднять голову
и развести их
2 — и. п.; 3 —
прямые ноги;
одновременно
развести в стор
6 — не меняя п
вища, ноги сое
руками; 7 — по
8 — и. п.



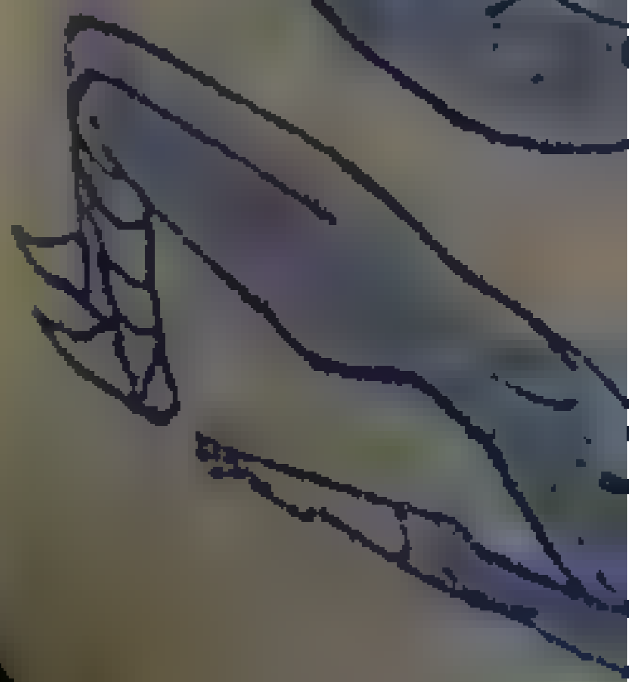










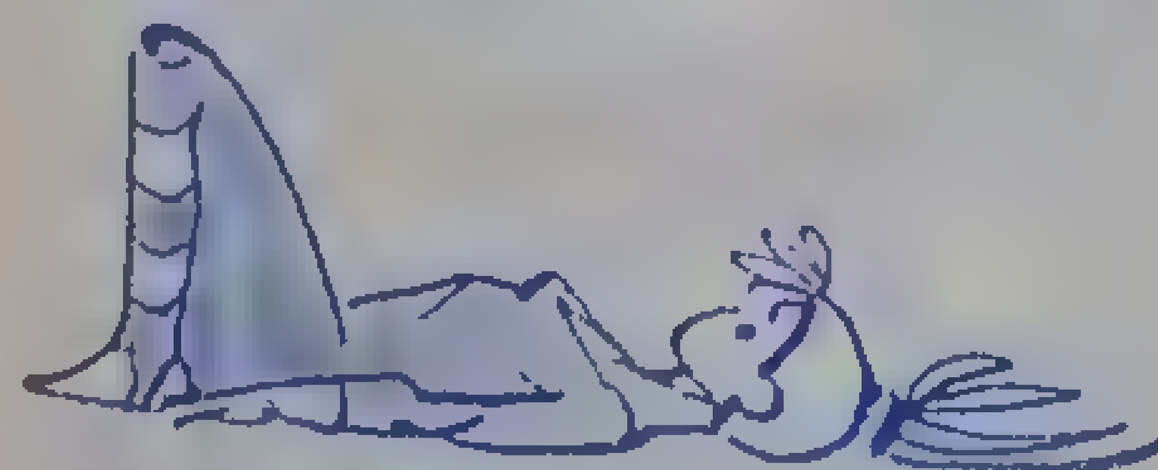


9. И. п.— лежа на животе, руки вперед. 1 — прогибаясь, поднять голову, поднять руки и развести их чуть в стороны; 2 — и. п.; 3 — поднять вверх прямые ноги; 4 — и. п.; 5 — одновременно поднять вверх и развести в стороны руки и ноги; 6 — не меняя положения туловища, ноги соединить, хлопок руками; 7 — повторить счет 5; 8 — и. п.













10. И. п.— сидя ноги врозь. 1 — руки вверх; 2 — поворот туловища налево, лечь грудью на пол с опорой на согнутые руки; 3—4 — наклон к левой ноге; 5—6 — наклон вперед; 7—8 — наклон к правой ноге. Повторить в другую сторону. То же, выполняя наклоны слитно (полукруг туловищем) на счеты 3—4.

11. И. п.— сидя, ноги согнуты, лоб прижат к коленям, руки удерживают колени. 1—2 — перекат на спину; 3—4 — выпрямить ноги и коснуться ими пола за головой, руки опустить вперед; 5—6 — сгибая ноги, вернуться в и. п. и перенести тяжесть тела на стопы; 7 — выпрямить ноги, лоб прижать к коленям; 8 — и. п.

12. И. п.— лежа на спине, ноги на ширине плеч согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, напрягая ягодицы; 3—4 — опуская таз, расслабить ягодицы. То же, на каждый счет поднимая и опуская таз.

13. И. п.— сидя, руки вперед. Продвижение на ягодицах: 1 — приподнимая прямую правую ногу, вывести ее вперед; 2 — то же левой ногой. Выполнять передвижение на 8 счетов вперед и 8 счетов назад.

14. И. п.— упор лежа с опорой на предплечья. 1—2 — круг тазом, начиная движение влево, вверх, вправо, вниз; 3—4 — то же в другую сторону; 5—6 — выпрямляя руки, круг тазом влево; 7—8 — круг тазом вправо.

15. И. п.— лежа на спине, ноги согнуты. 1 — руками подтянуть колени к груди; 2 — и. п.; 3—4 — поднимая таз,



круг тазом влево; 5—6 — повторить движение счетов 1—2; 7—8 — круг тазом вправо.

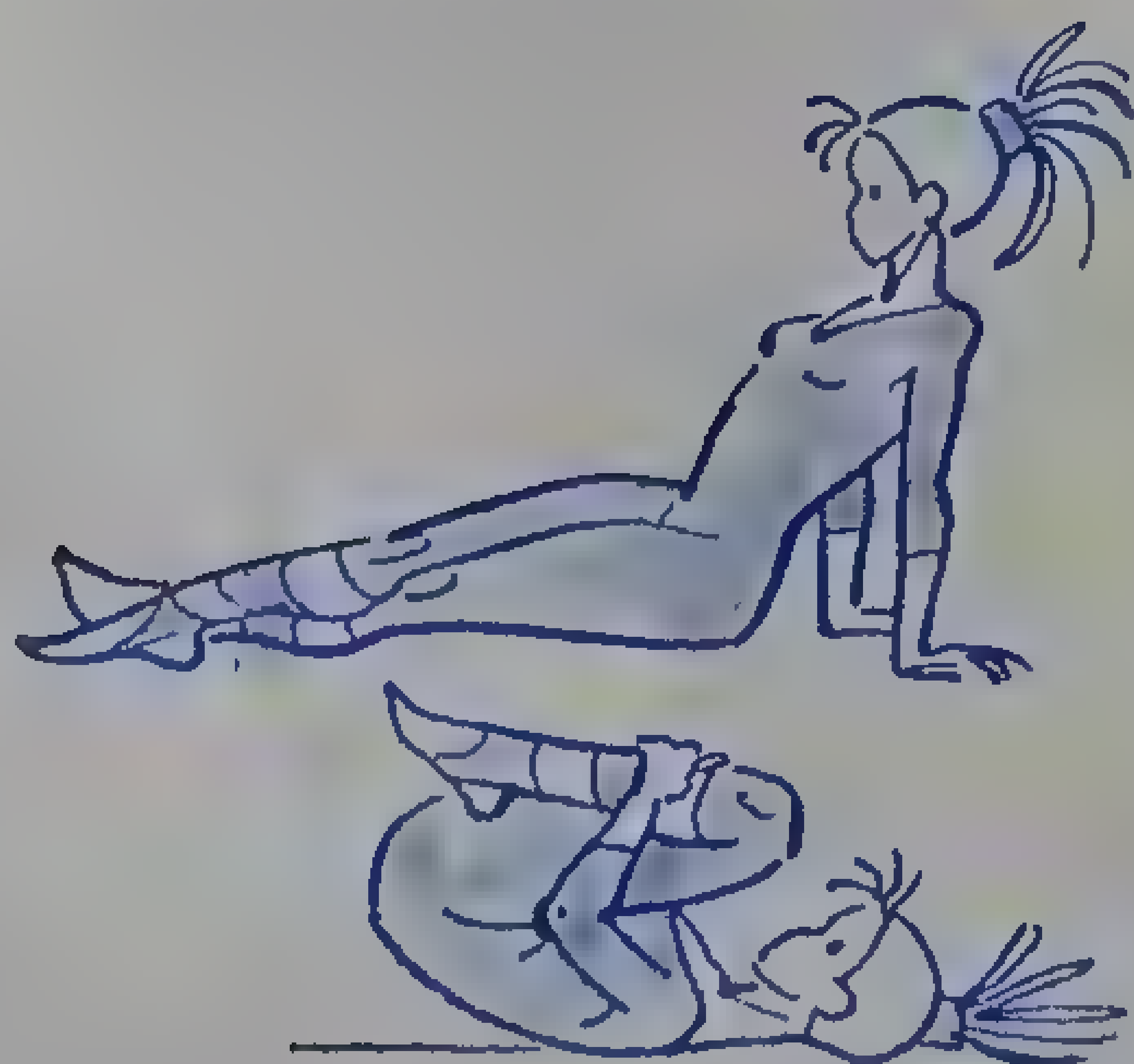
16. И. п.— сидя, руки в упоре сзади, колени развести в стороны, стопы прижаты друг к другу. 1 — соединяя колени, положить их влево; 2 — положить колени вправо; 3 — выпрямить ноги вперед; 4 — и. п.

17. И. п.— сидя, руки назад в упор. 1 — согнуть левую ногу коленом вверх; 2 — перенося левое колено через правую ногу, коснуться им пола; 3 — положение счета 1; 4 — и. п. То же другой ногой.



18. И. п.— лежа на животе с опорой на предплечья. 1 — поднять левую ногу вверх; 2 — отвести левую ногу вправо, коснувшись пола за правой ногой; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п. То же другой ногой.

19. И. п.— стоя на коленях с опорой на руки. 1 — поднять левую ногу назад, стопа согнута, носок повернут влево; 2 — согнуть левую ногу коленом в сторону, стараясь пяткой коснуться ягодицы; 3 — выпрямить ногу; 4—7 — повторять движения счетов 2—3; 8 — и. п. То же другой ногой.



20. И. п.— сидя, упор руками сзади. 1 — отвести левую ногу вправо, коснуться пола; 2 — и. п.; 3 — отвести правую ногу влево; 4 — и. п.; 5—6 — перекат на спину, прижимая колени руками к груди; 7—8 — и. п.

Для мышц брюшного пресса



1. И. п.— сидя с опорой на предплечья сзади. 1 — поднять левую ногу; 2 — поднять правую ногу; 3 — опустить левую; 4 — опустить правую; 5—8 — поднять ноги над полом на 10—15 см и выполнять скрестные движения.

2. И. п.— сидя с опорой на руки сзади, кисти вперед, ноги согнуты и приподняты над полом. 1 — опускаясь на предплечья, выпрямить ноги, не опуская их на пол; 2 — и. п.; 3 — вытягивая ноги, развести их в стороны; 4 — и. п.

3. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—4 — поочередно поднимать ноги до вертикального положения; 5 — согнуть ноги; 6 — вытянуть ноги над полом; 7 — повторить счет 5; 8 — и. п.



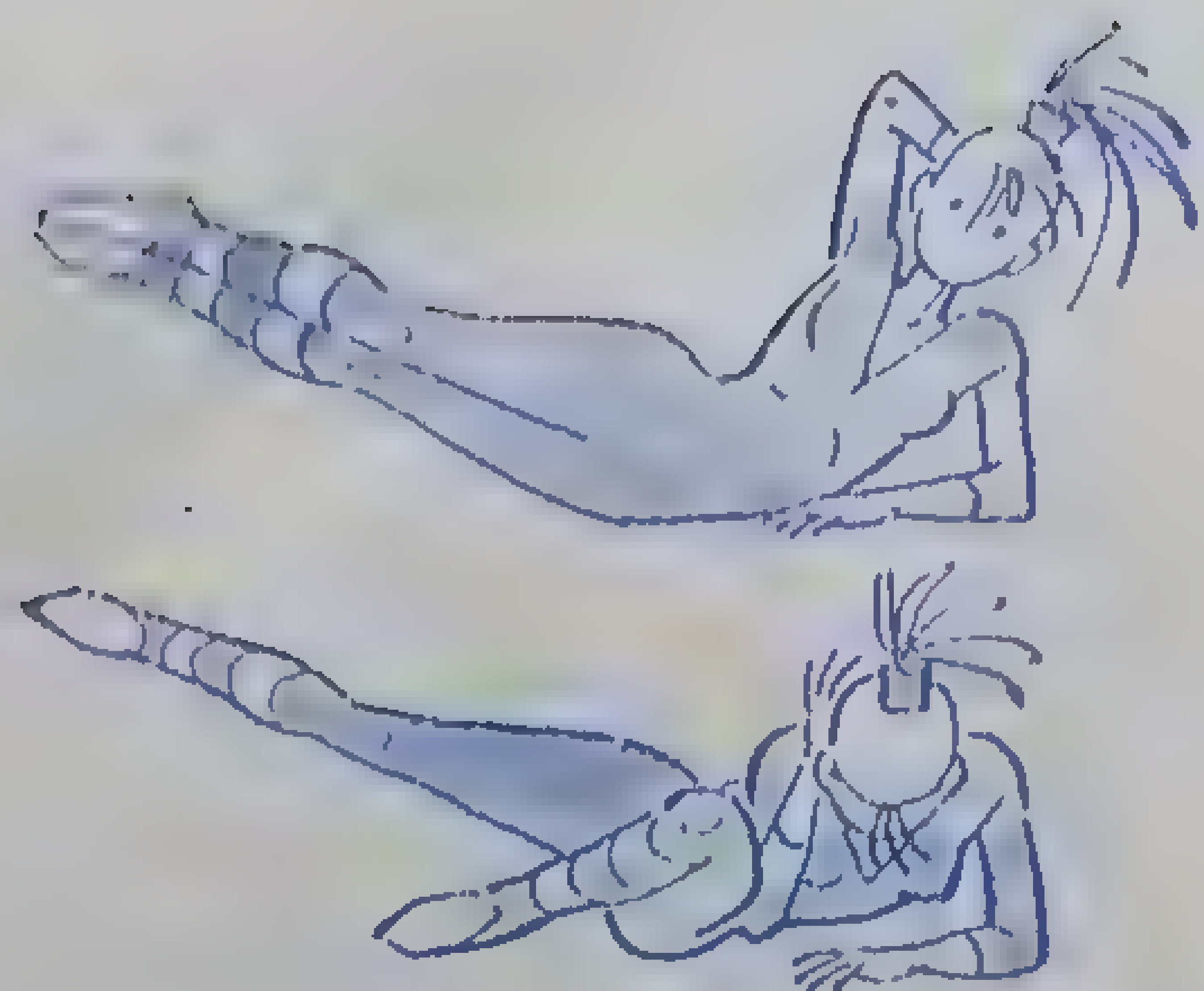
4. И. п.— лежа на спине, руки за головой. 1—4 — круг ногами движением влево, вверх, вправо, вниз; 5—8 — то же в другую сторону.

5. И. п.— лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. 1—2 — поднять голову и плечи над полом, локти вперед; 3—4 — и. п.; 5—6 — выпрямляя левую ногу, сесть, локти к правому колену; 7—8 — и. п. То же, выполняя каждое движение на 1 счет.

6. И. п.— лежа на спине, руки назад. 1 — поднимая и сгибая левую ногу, сесть, хлопок руками под коленом; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1 с правой ноги; 4 — и. п.



7. И. п.— лежа, руки за головой, ноги согнуты, колени к груди. 1 — поднимая голову и

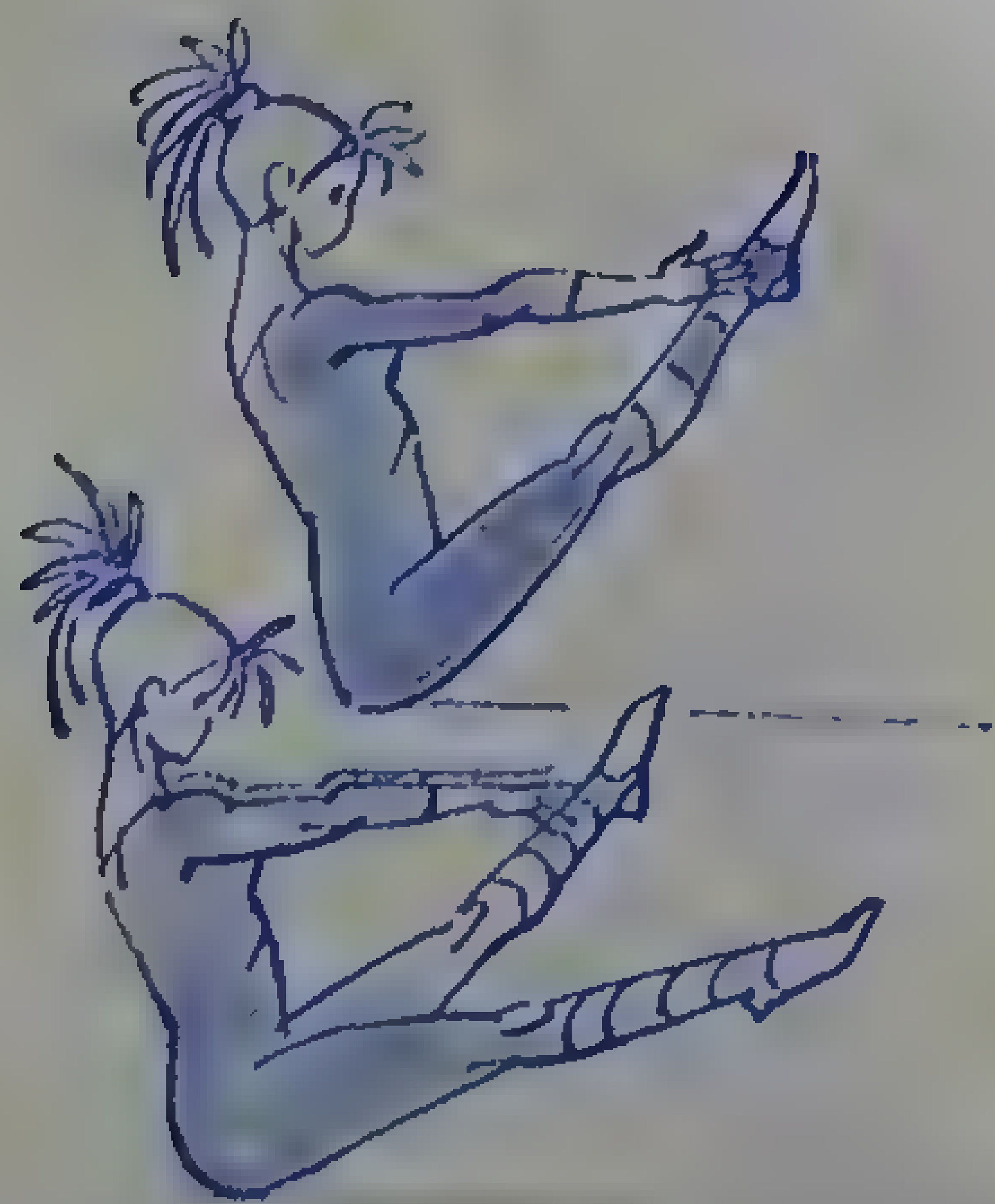


плечи, выпрямить левую ногу, левым локтем коснуться правого колена; 2 — меняя положение ног, правым локтем коснуться левого колена; 3—6 — повторять счеты 1—2; 7—8 — и. п.

8. И. п.— лежа на левом боку с опорой на левое предплечье, правая рука за голову. 1 — приподнять ноги над полом, сгибая левую ногу, повернуть туловище так, чтобы правым локтем коснуться левого колена; 2 — возвращая туловище в и. п., согнуть правую ногу; 3—8 — повторять счеты 1—2. То же, лежа на правом боку.

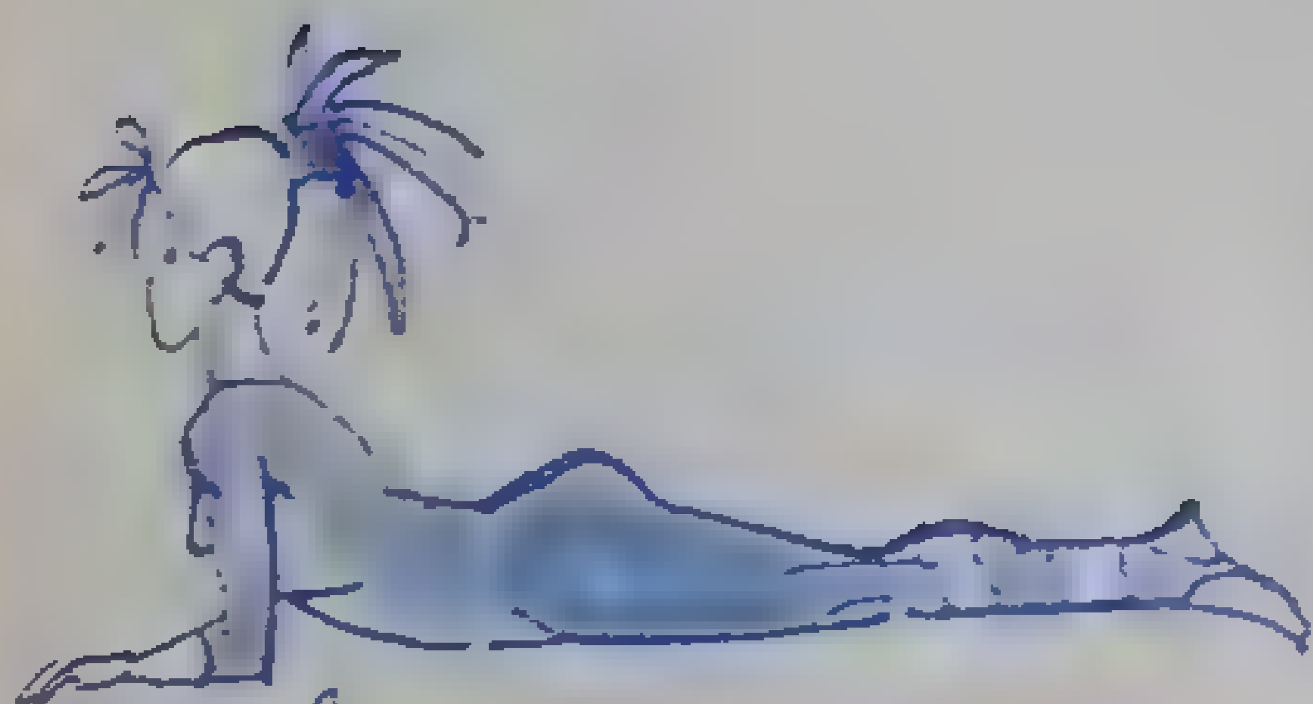


9. И. п.— лежа на спине, левая нога согнута коленом вверх, левая рука вдоль туловища, правая назад. 1 — сесть, поднимая правую ногу вперед, правой рукой коснуться стопы; 2 — и. п.; 3—8 — повторять счеты 1—2; то же с другой ноги.



10. И. п.— лежа на спине, руки назад. 1—2 — одновременно поднимая прямые ноги и туловище, сесть, руки вперед; 3—4 — и. п.; 5—6 — повторяя счеты 1—2, разводить ноги в стороны; 7—8 — и. п.

Для мышц рук и плечевого пояса

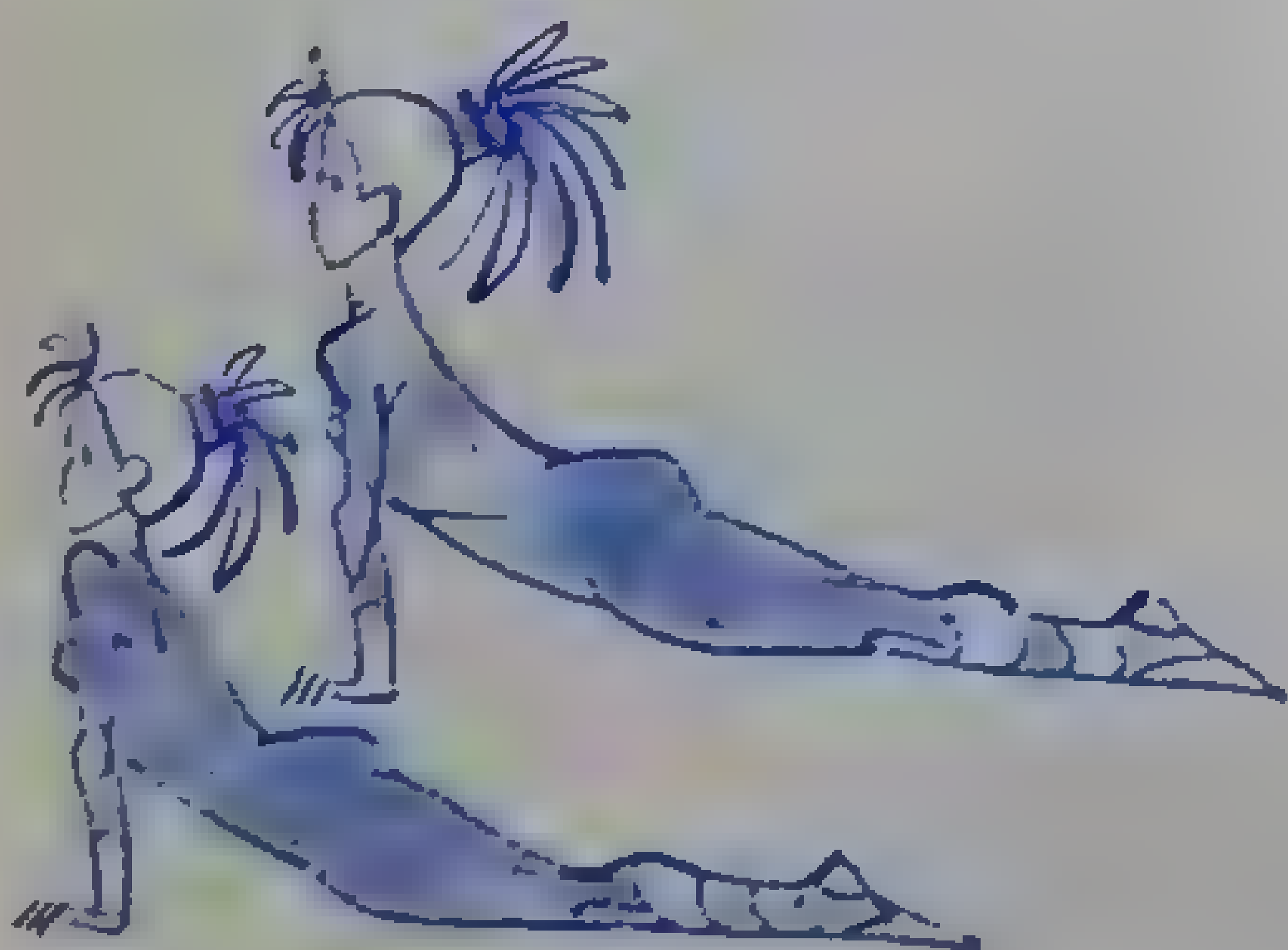




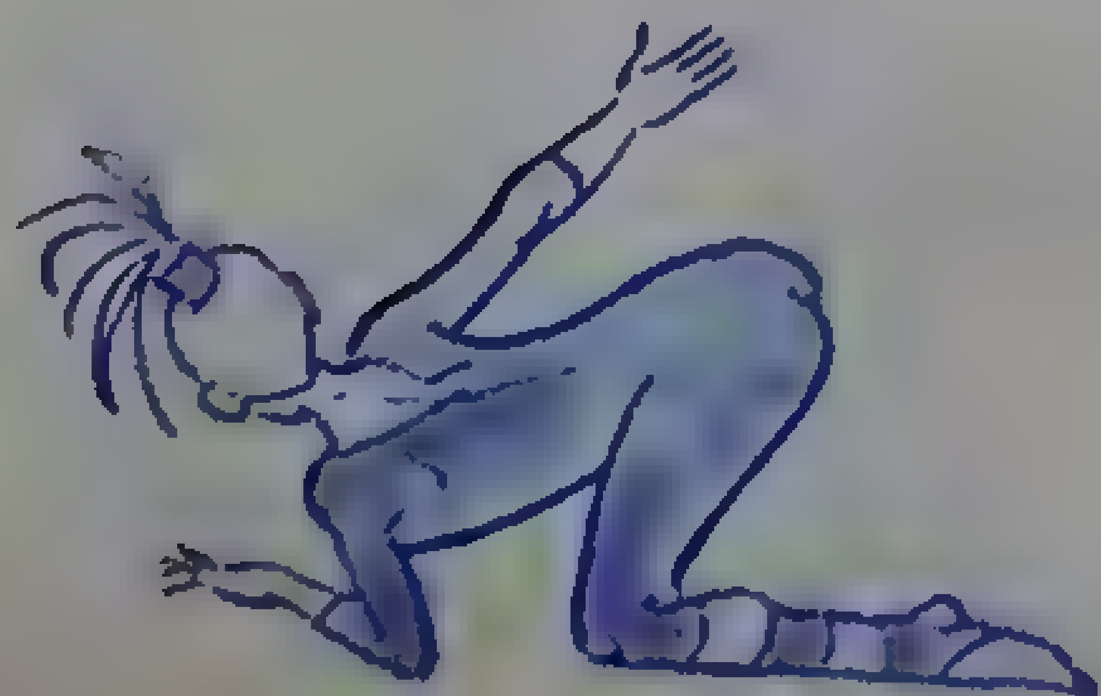
1. И. п.— лежа на животе, руки согнуты. 1 — опираясь на предплечья, поднять голову и плечи; 2 — выпрямляя руки, прогнуться; 3 — опуститься на предплечья; 4 — и. п.

2. И. п.— упор лежа. 1 — сгибая правую руку, опустить правое предплечье; 2 — опустить левое предплечье; 3 — выпрямить правую руку; 4 — выпрямить левую руку.

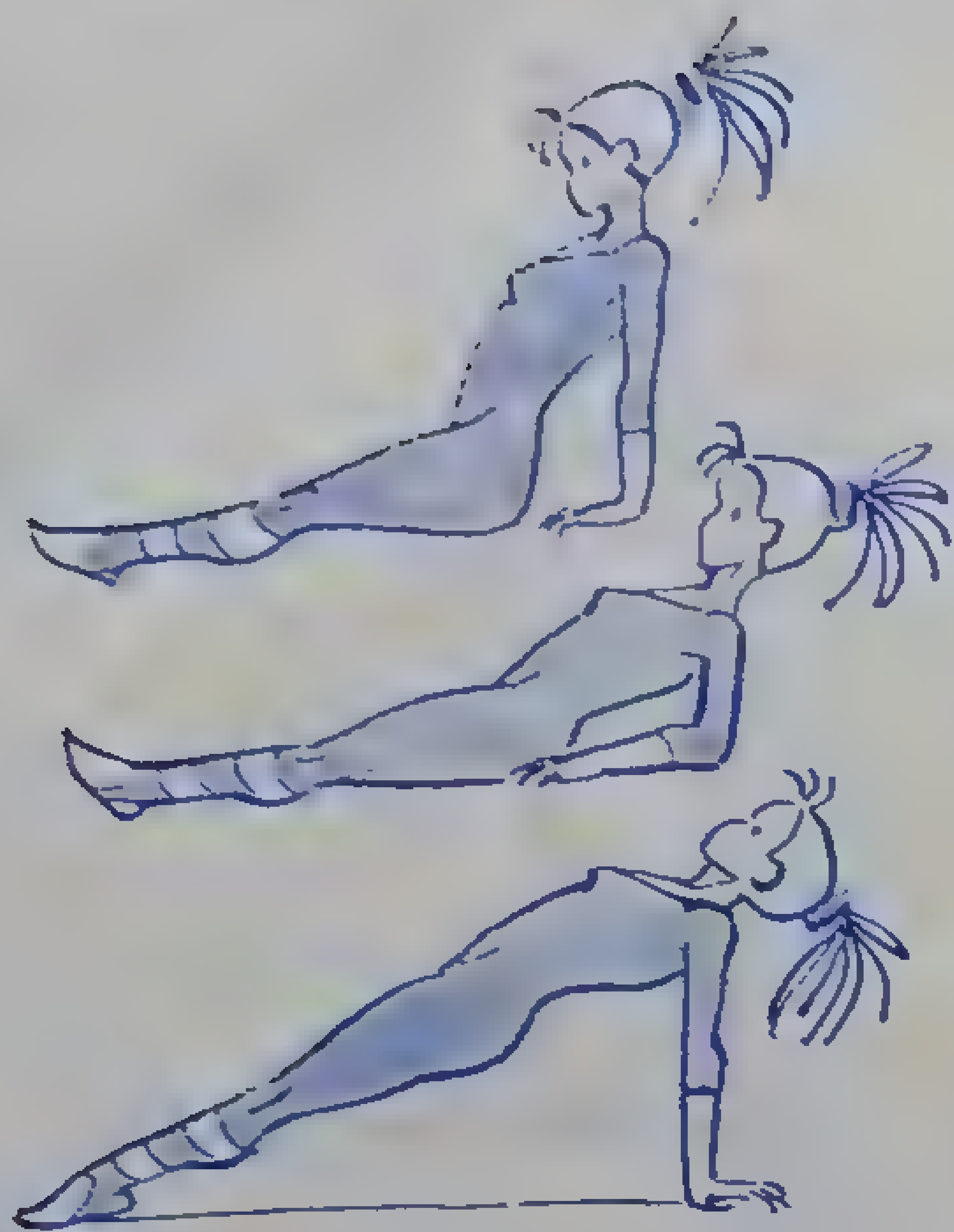
3. И. п.— лежа на животе, руки согнуты. 1 — выпрямить руки; 2 — поднимая плечи, опустить туловище; 3 — поднимая туловище, опустить плечи; 4 — и. п.; 5 — повторить счет 1; 6 — сгибая левую руку, потянуться левым плечом вниз; 7 — меняя положение рук, потянуться правым плечом вниз; 8 — и. п.



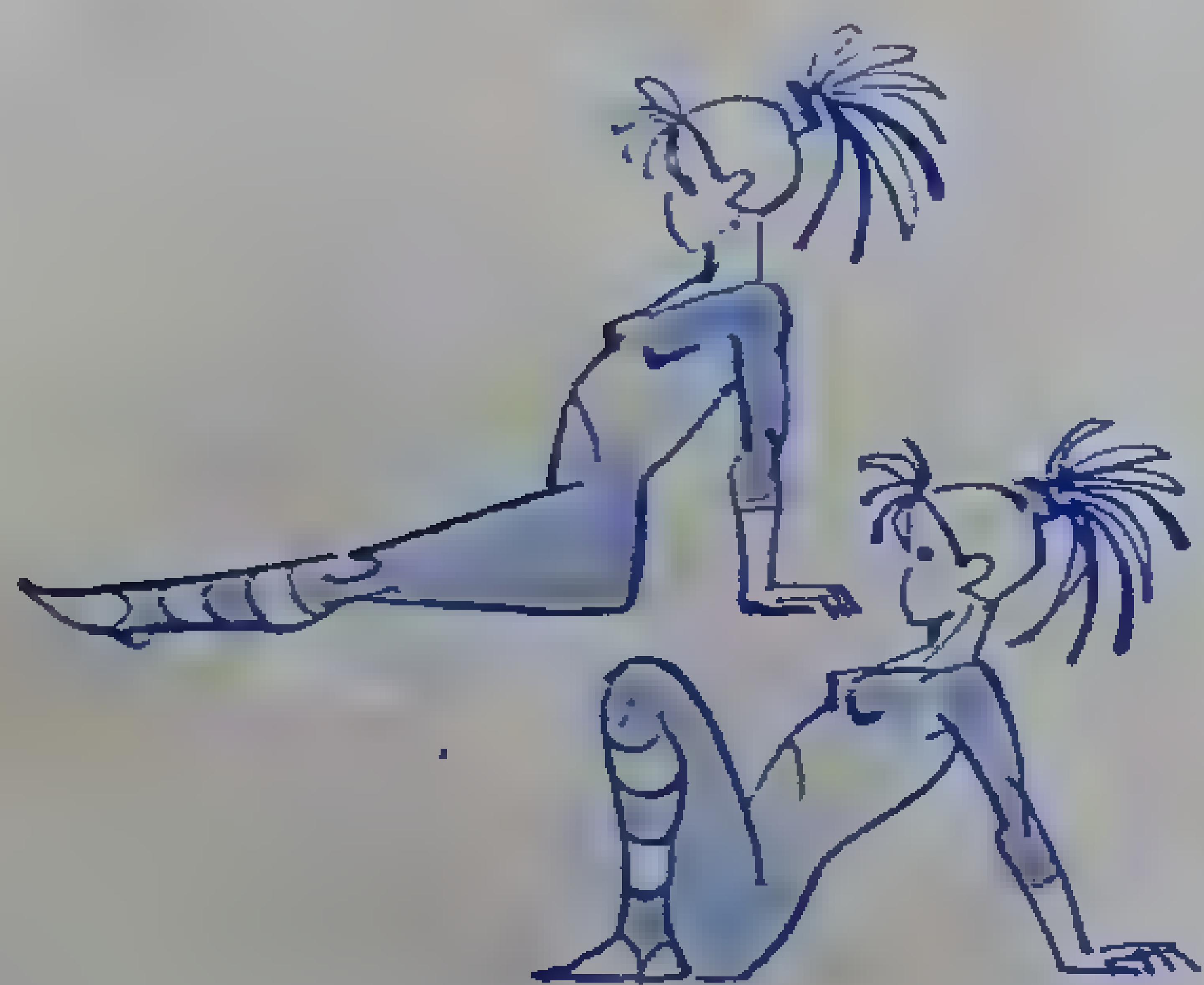
4. И. п.— сидя на коленях, руки вперед, ладони на полу. 1—4 — поочередно переставляя руки вперед, лечь на живот, руки согнуть; 5—8 — выпрямляя руки и переставляя их, вернуться в и. п.



5. И. п.— стоя на коленях с опорой на руки. 1 — сгибая руки, коснуться грудью пола; 2 — и. п.; 3 — повторить движение счета 1; 4 — и. п.; 5 — опуская левое предплечье на пол, поворот туловища вправо, правая рука в сторону; 6 — и. п.; 7 — повторить счет 5, сгибая правую руку и отводя левую в сторону; 8 — и. п.



6. И. п.— сидя, упор руками сзади, кисти вперед. 1 — сгибая руки, опуститься на предплечья; 2 — и. п.; 3 — поднять таз, прогнуться; 4 — и. п.

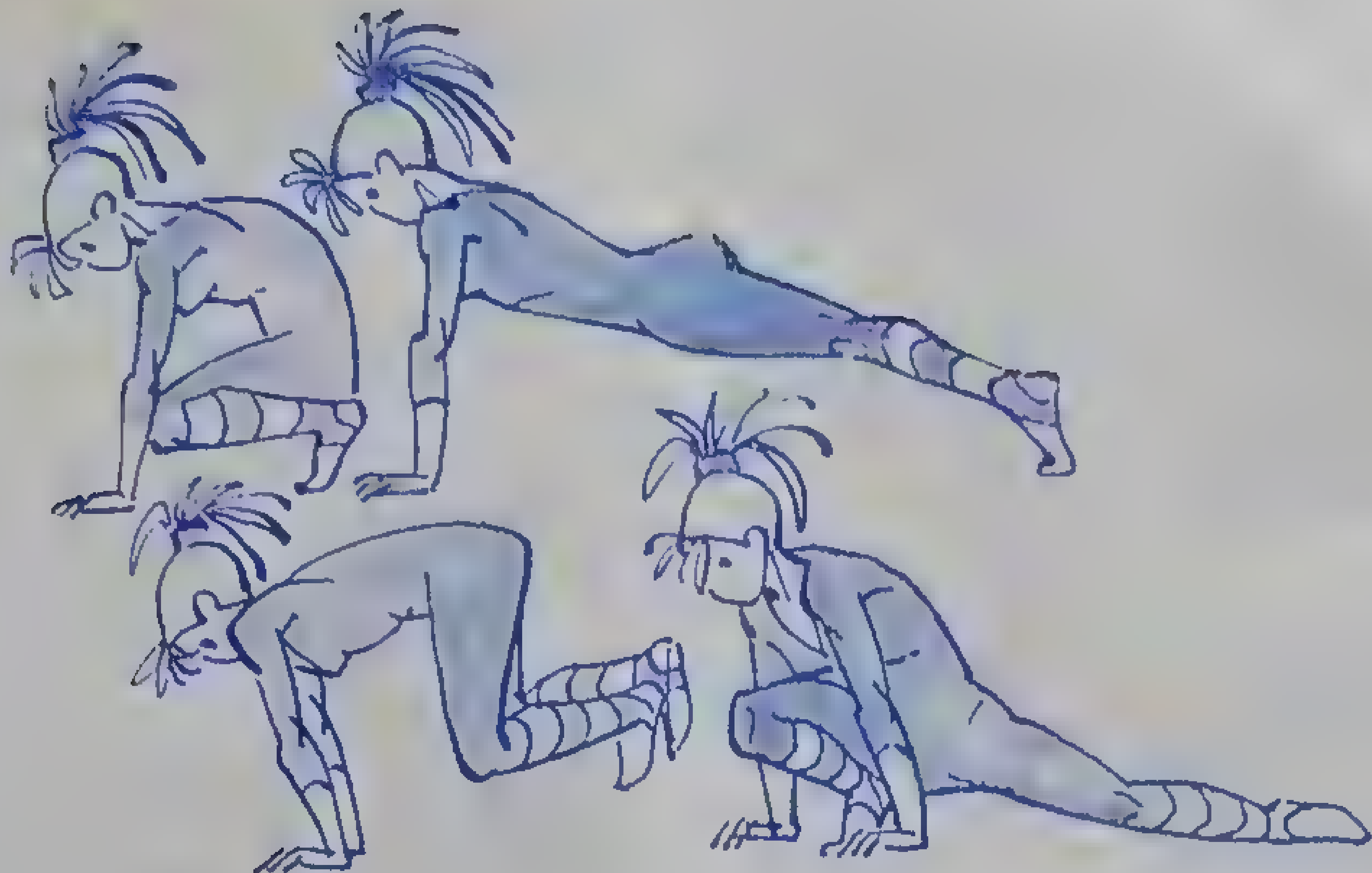


7. И. п.— сидя, упор руками сзади, кисти назад. 1—2 — поднимая таз, согнуть ноги и сесть как можно ближе к пяткам; 3—4 — поднимая таз, вернуться в и. п.



8. И. п.— лежа на правом боку с опорой на правое предплечье. 1 — выпрямить правую руку; 2 — поднять таз, левая рука вверх; 3 — опустить таз и руку; 4 — и. п.





9. И. п.— упор присев. 1 — упор лежа; 2 — и. п.; 3 — перенося тяжесть тела на руки, прыжком левую ногу в сторону; 4 — и. п.; 5—6 — повторить счеты 1—2; 7 — повторить счет 3 правой ногой; 8 — и. п.

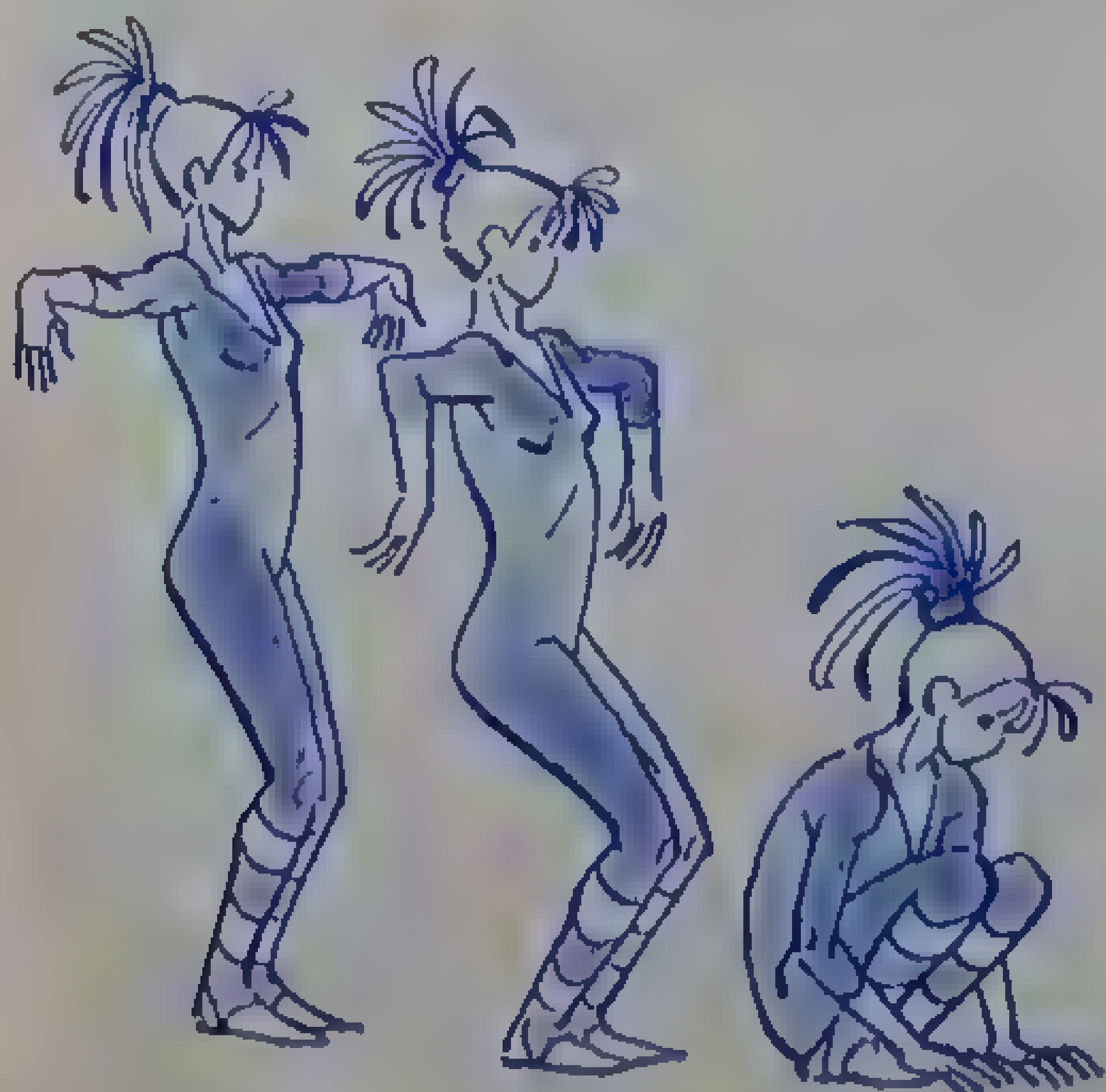
10. И. п.— упор лежа. «Ходьба» на руках вперед, назад, вправо, влево.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. И. п.— сидя, ноги скрестно, колени в стороны, вдох. 1—4 — медленный наклон вперед, руки вперед, выдох; 5—8— возвращаясь в и. п., вдох.

2. И. п.— стоя ноги врозь. 1—4 — полукруг руками вправо до положения руки вверх, вдох; 5—8 — опустить расслабленные руки с небольшим наклоном влево, выдох. То же в другую сторону.

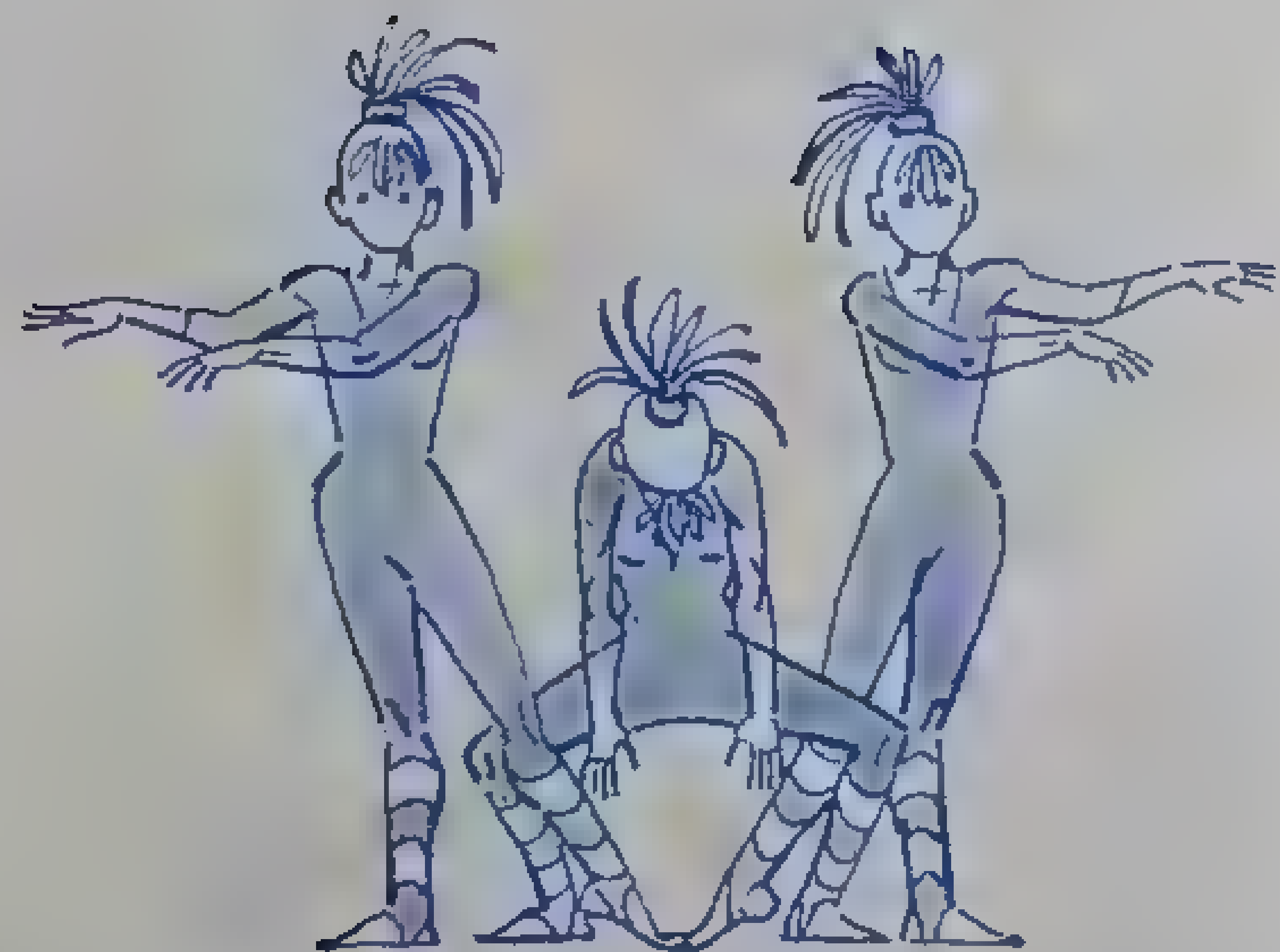
3. И. п.— стоя на коленях с опорой на руки. 1—2 — сгибая руки, опустить грудь на пол; 3—4 — лечь на живот; 5—6 — вернуться в и. п.; 7—8 — расслабиться.



4. И. п.— о. с., руки в стороны. 1—2 — полуприсед, расслабить кисти; 3—4 — увеличивая глубину приседа, расслабить предплечья; 5—6 — присед с полным расслаблением рук; 7—8 — и. п.



5. И. п.— сидя на пятках, руки и спина расслаблены, голова вниз. 1—4 — вставая с пяток, руки перевести вперед, вверх; 5—8 — медленно вернуться в и. п.



6. И. п.— стойка ноги врозь. 1—2 — перенося тяжесть тела на правую ногу, левую в сторону на носок, с небольшим наклоном вправо, руки перевести вправо; 3—4 — возвращаясь в и. п., полуприсед, расслабить руки, голову опустить; 5—8 — то же в другую сторону.

7. И. п.— о. с., руки вверх. 1 — расслабить и опустить кисти; 2 — расслабить предплечья; 3—4 — полностью расслабить руки с небольшим наклоном вперед; 5—8 — поднимая руки в стороны, медленно вернуться в и. п.



8. И. п.— лежа на животе. 1 — захватить правой рукой стопу согнутой правой ноги; 2 — захватить левой рукой стопу левой ноги; 3—6 — прогибаясь, поднять руками ноги вверх; 7—8 — и. п.

9. И. п.— сидя на пятках, наклон туловища вперед. 1—2 — выпрямляясь, вывести правую ногу в сторону на носок, руки вверх; 3—4 — вернуться в и. п. То же в другую сторону.



10. И. п.— лежа на спине. 1—8 — медленно поднимая ноги и таз, коснуться ногами пола за головой, удерживать это положение; 9—16 — медленно вернуться в и. п.

ФРАНЦУЗСКИЙ КОМПЛЕКС ТОНИЗИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Аэробика под названием «тонизирующая гимнастика» исключительно популярна во Франции. Ее комплексы транслируются по телевидению, радио, записываются на пластинки, видеокассеты.

Комплекс, который мы вам предлагаем, состоит из 8 серий по 4 упражнения в каждой. Первая (5 мин) и седьмая (2 мин 30 с) серии наиболее интенсивные, поскольку включают бег. Восьмая серия (5 мин 30 с) — предназначена для релаксации (расслабления). Остальные — длительностью по 4 минуты — состоят из простейших упражнений в исходных положениях стоя, сидя, лежа, у опоры.

Для выполнения комплекса нужно подготовить музыкальную фонограмму, состоящую из 8 частей, соответствующих по длительности каждой серии. Упражнения 1-й серии выполняются в течение 1 мин 15 с, 2-й — 6-й серий — в течение 1 минуты, 7-й серии — 30—40 с, 8-й серии — 1 мин 20 с — 1 мин 30 с.

I серия. Разогревание (разминка). Длительность — 5 минут.

1. Бег на месте, высоко поднимая голени назад. Дыхание равномерное.

2. Из положения стоя пятки вместе, носки врозь — приседания. Пятки от пола не отрываются. Выпрямляясь, руки в стороны—вверх.

3. Из того же исходного положения, но руки скрещены перед телом — приседания с выведением рук в стороны—вниз и возвращением в исходное положение.

4. Из положения стоя, туловище слегка наклонено вперед — вращение плечами вперед и назад в ритме музыки. Двигаются только плечи — руки и кисти неподвижны.

II серия. Упражнения в исходном положении сидя. Длительность — 4 минуты.

1. Наклоны. Из положения сидя (колени и носки вытянуты), руки вперед — глубокий наклон вперед, к носкам, голова не опускается, а остается между руками, подбородок поднят.

2. Упражнение для мышц брюшного пресса. Из положения сидя, согнутые ноги врозь, стопы плотно прижаты к полу — опускание туловища назад и возвращение в исходное положение, стараясь руками потянуться вперед между коленями.

3. Из положения сидя с опорой на руки — поочередное сгибание правой и левой ног, стараясь коленом коснуться груди (плечи отведены назад).

4. Сидя согнувшись, колени к груди, руки к плечам — соединение локтей перед собой, сокращая и расслабляя грудные мышцы в быстром темпе.

III серия. Упражнения в исходном положении лежа на спине. Длительность — 4 минуты.

1 2 3 4

1 2 3 4

1 2 3 4

1 2 3 4

1. Из положения лежа, ноги подняты под углом 90° и вытянуты — быстрое сгибание и разгибание ног в коленях. Спина от пола не отрывается, ноги плотно прижаты друг к другу.

2. Из того же исходного положения — разведение ног в стороны и соединение их с легким ударом одной о другую. Ноги вытянуты. Необходимо почувствовать напряжение в них.

3. Из того же исходного положения — «ножницы» ногами: разведение до угла 120° и скрещивание в умеренном темпе.

4. Из положения лежа на спине, руки в стороны — сгибание ног и поочередное опускание коленей к левой и правой руке. Колени плотно прижаты друг к другу, плечи не отрываются от пола.

IV серия. Упражнения в исходном положении стоя. Длительность — 4 минуты.

1. Сгибание и разгибание в голеностопных суставах. Стоя на левой ноге, правая вперед — последовательное касание пола пяткой и носком — по 4 раза.

2. Упражнение с изолированной работой бедер. Из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны — движение бедер влево и вправо, центр тяжести тела слегка перемещен назад.

3. Упражнение с изолированной работой грудной части. Из того же исходного положения — последовательное отведение верхней части тела влево и вправо. Остальные части тела неподвижны.

4. Упражнение с изолированным движением плеч. Из широкой стойки — поднимание и опускание плеч, голова прямо. Упражнение исполняется поочередно и одновременно одним и двумя плечами.

V серия. Упражнения у опоры. Длительность — 4 минуты.

1. Выведение ног. Стоя правым боком к опоре — выведение левой вытянутой ноги в сторону как можно выше, сгибание ноги, касаясь правого колена впереди, выведение вытянутой ноги и сгибание, касаясь правого колена сзади.

2. Из того же исходного положения — согнуть левую ногу (вперед—в сторону), обхватить щиколотку одноименной рукой и приблизить к телу, но не резко.

3. Из того же исходного положения — выведение вытянутой левой ноги и возвращение ее в исходное положение с легким ударом стопой о пол. Упражнение выполняется с напряжением мышц ног.

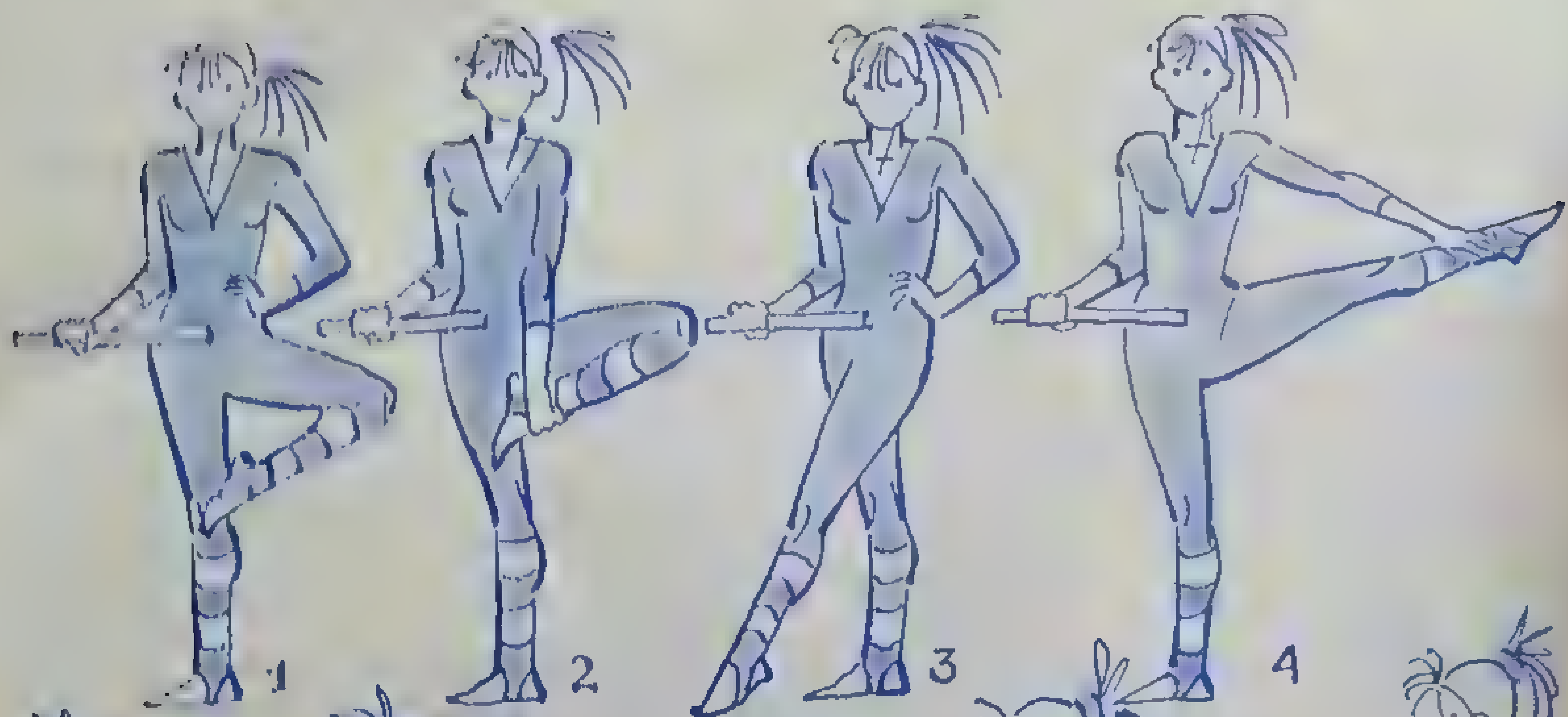
4. Из того же исходного положения — сгибание левой ноги (вперед—в сторону), левая рука придерживает одноименную щиколотку — выпрямление ноги с помощью руки.

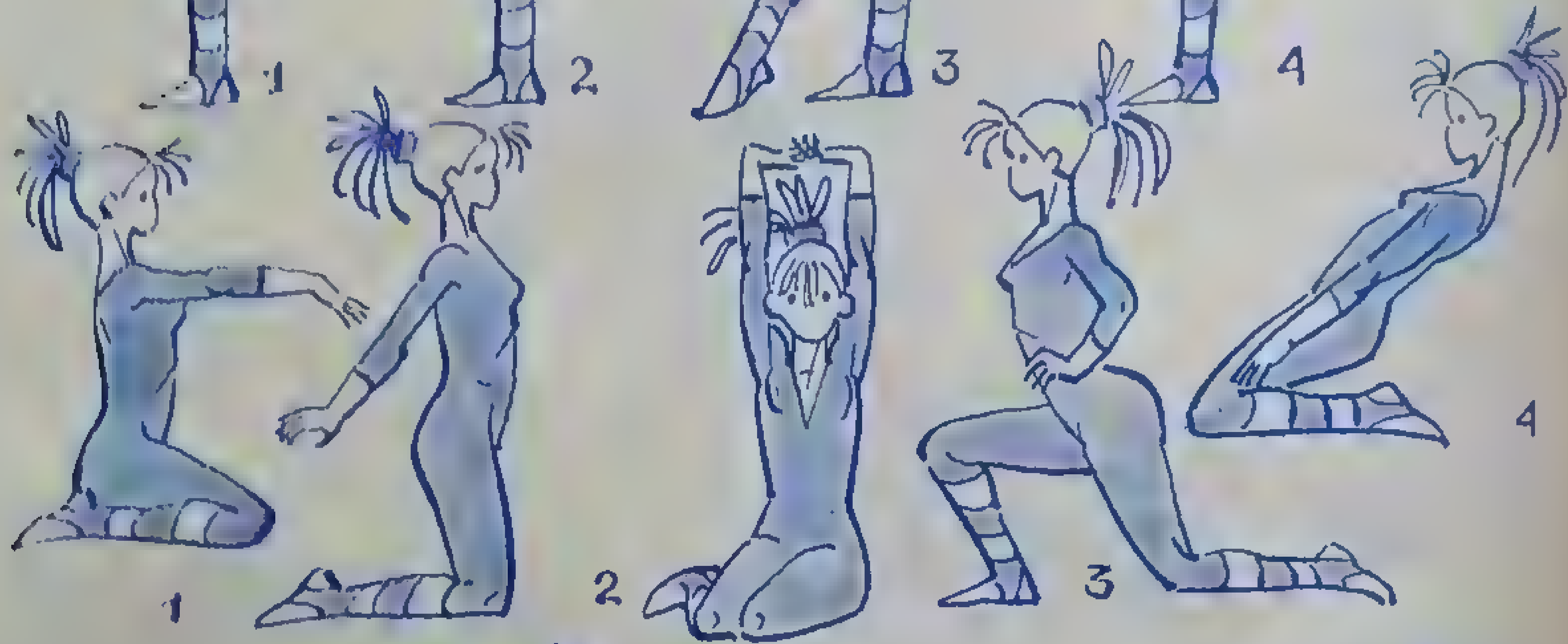
Упражнения этой серии выполняются с одной и с другой ноги.

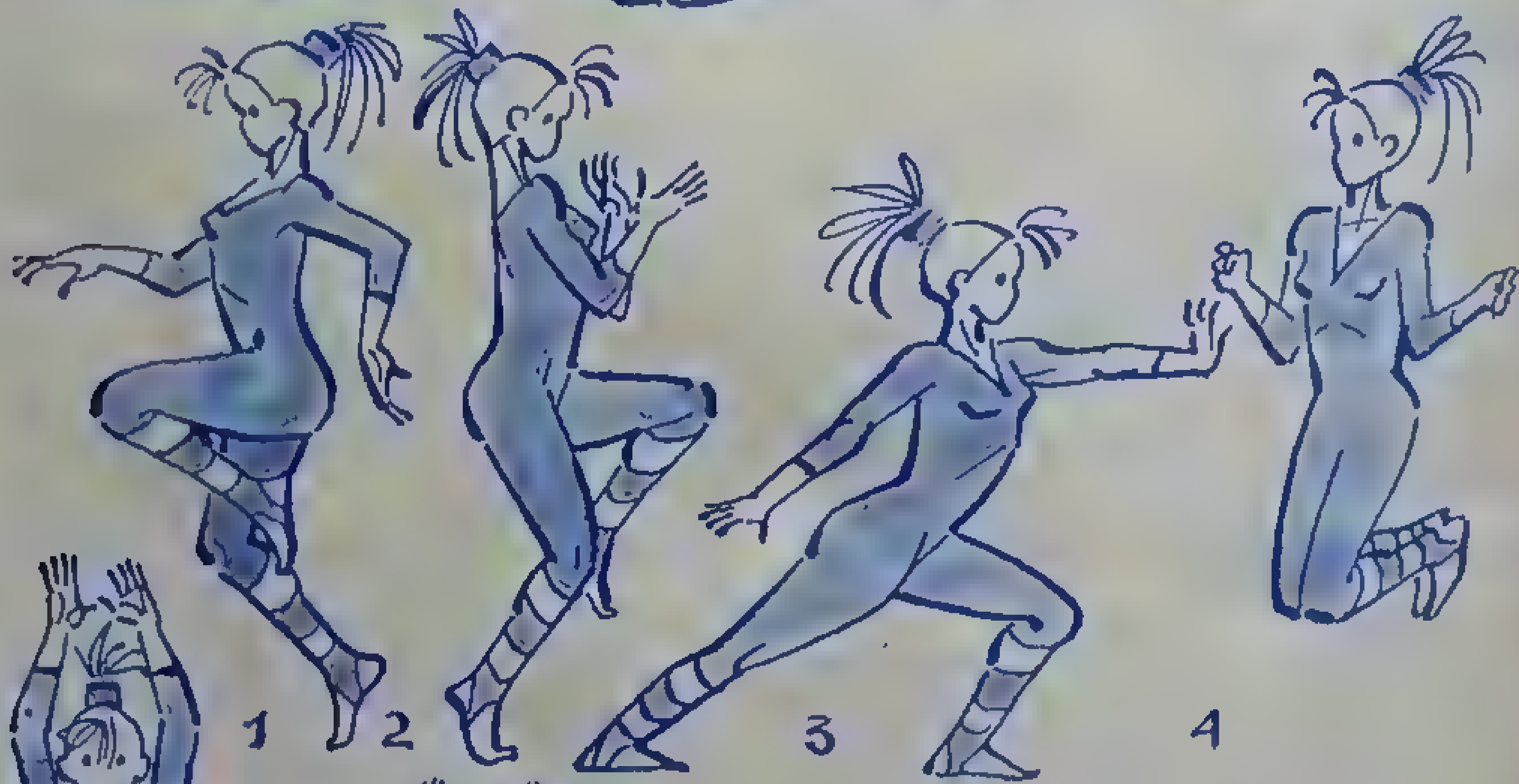
VI серия. Упражнения в исходном положении на коленях. Длительность — 4 минуты.

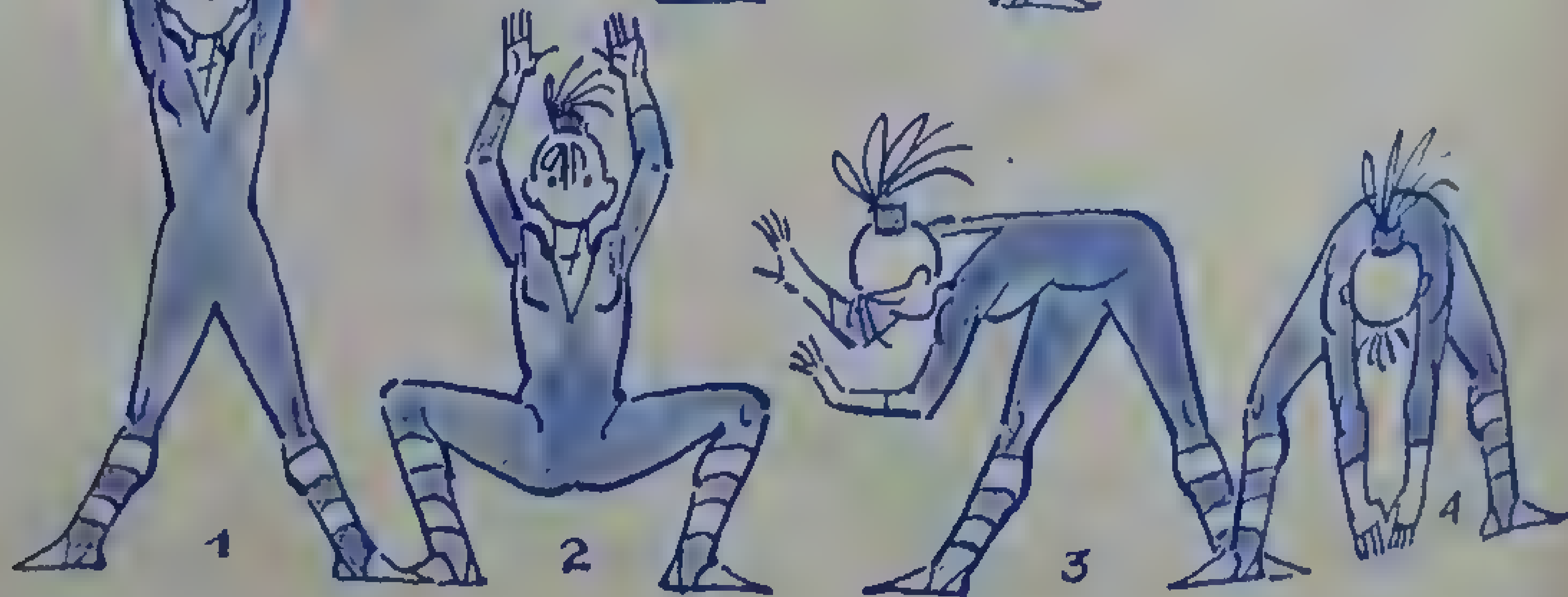
1. Для бедер. Стоя на коленях, руки вдоль туловища, сесть на пятки и выпрямиться. Руки двигаются вдоль тела — вперед в положении сидя и назад — в положении выпрямившись.

2. Для талии. Стоя на коле-


1
2
3
4


1
2
3
4


1
2
3
4


1
2
3
4

ням, руки вверх в замок — сесть влево на пол, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

3. Упражнение для задней поверхности бедра. Стоя на левом колене, правая нога с вытянутым носком вперед — энергичное сгибание ноги в колене (перенести на нее тяжесть тела) и возвращение в исходное положение.

4. Упражнение для мышц бедер и спины. Стоя на коленях — отклониться как можно дальше назад, слегка приподнимая таз. Спину держать прямо.

VII серия. Бег на месте. Длительность — 2 мин 30 с.

1. Бег на месте в быстром темпе, руки и ноги двигаются свободно.

2. Бег с хлопками перед телом и опусканием рук вниз.

3. Прыжки в выпад на правой и левой ноге с вынесением одноименной руки вперед.

4. Имитация прыжков через скакалку на одной и двух ногах, «скакалка» вращается вперед и назад.

VIII серия. Релаксация (расслабление). Длительность — 5 мин 30 с.

1. Из широкой стойки поднимание рук вверх, потянуться — вдох, последовательное опускание кистей, предплечий, плеч, головы, туловища — выдох.

2. Из широкой стойки — приседание с подниманием рук вверх — вдох, выпрямиться, опустить руки через стороны вниз — выдох.

3. Стоя в наклоне вперед— вправо — полукруг до наклона влево—вперед и обратно. Руки поднимаются вверх, голова между ними, мышцы спины напряжены (спина прямая).

4. Из широкого полуприседа (тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги) — перемещение туловища влево, вправо и опускание его вперед под собственной тяжестью, колени при этом остаются согнутыми.

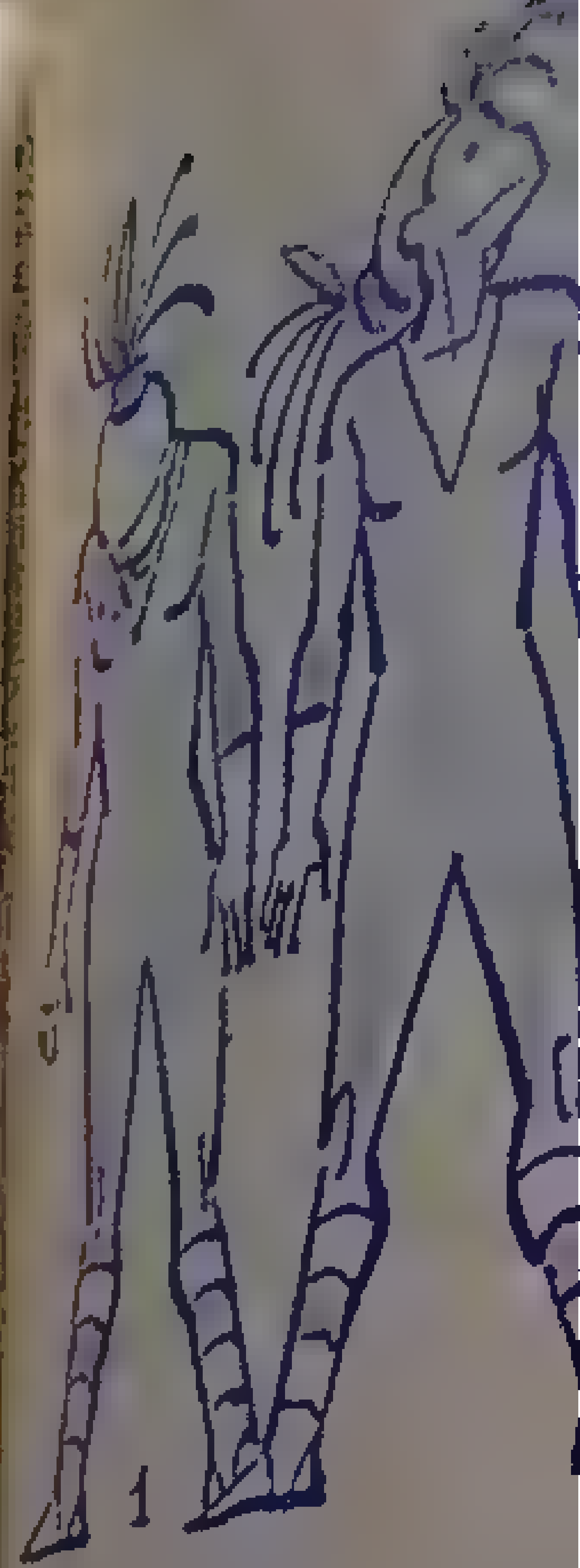
АМЕРИКАНСКИЙ КОМПЛЕКС АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Известная американская киноактриса Джейн Фонда стала одним из первых популяризаторов аэробной гимнастики. Она включила в свои комплексы элементы основной гимнастики, джаз-балета, упражнения нового вида гимнастики, известной на Западе как стретчинг (растягивание), а также элементы гимнастики йогов.

Предлагаемый комплекс включает 9 серий упражнений: разогревание; бег и прыжки; упражнения на гибкость; упражнения для рук, талии, брюшного пресса, ног, таза; расслабление. Общая длительность комплекса — 33 минуты.

Направленность целой группы упражнений на проработку какой-либо части тела делает комплекс достаточно напряженным по физической нагрузке. В то же время координационная сложность упражнений практически сведена к нулю. Поэтому комплекс Джейн Фонды мы рекомендуем начинающим, но уже освоившим какой-либо предыдущий, более легкий комплекс.

Приступая к выполнению комплекса, подготовьте для него соответствующую музыкальную фонограмму. Ее лучше составить из нравящихся вам песен и переписать на отдельную магнитофонную кассету. Можно воспользоваться и готовыми записями на пластинках. Темп музыки должен быть не слишком быстрым или медленным — средним.



РАЗОГРЕВАНИЕ

Исходное положение — широкая стойка, ноги выпрямлены, руки вдоль тела.

1. Круг головой вправо на 4 счета (2 раза) и влево (2 раза). Наклоны головы влево, назад, вправо, вперед (2 раза).

2. Поднять правое плечо и опустить левое (8 раз) в умеренном темпе. Повторить еще 8 раз вдвое быстрее.

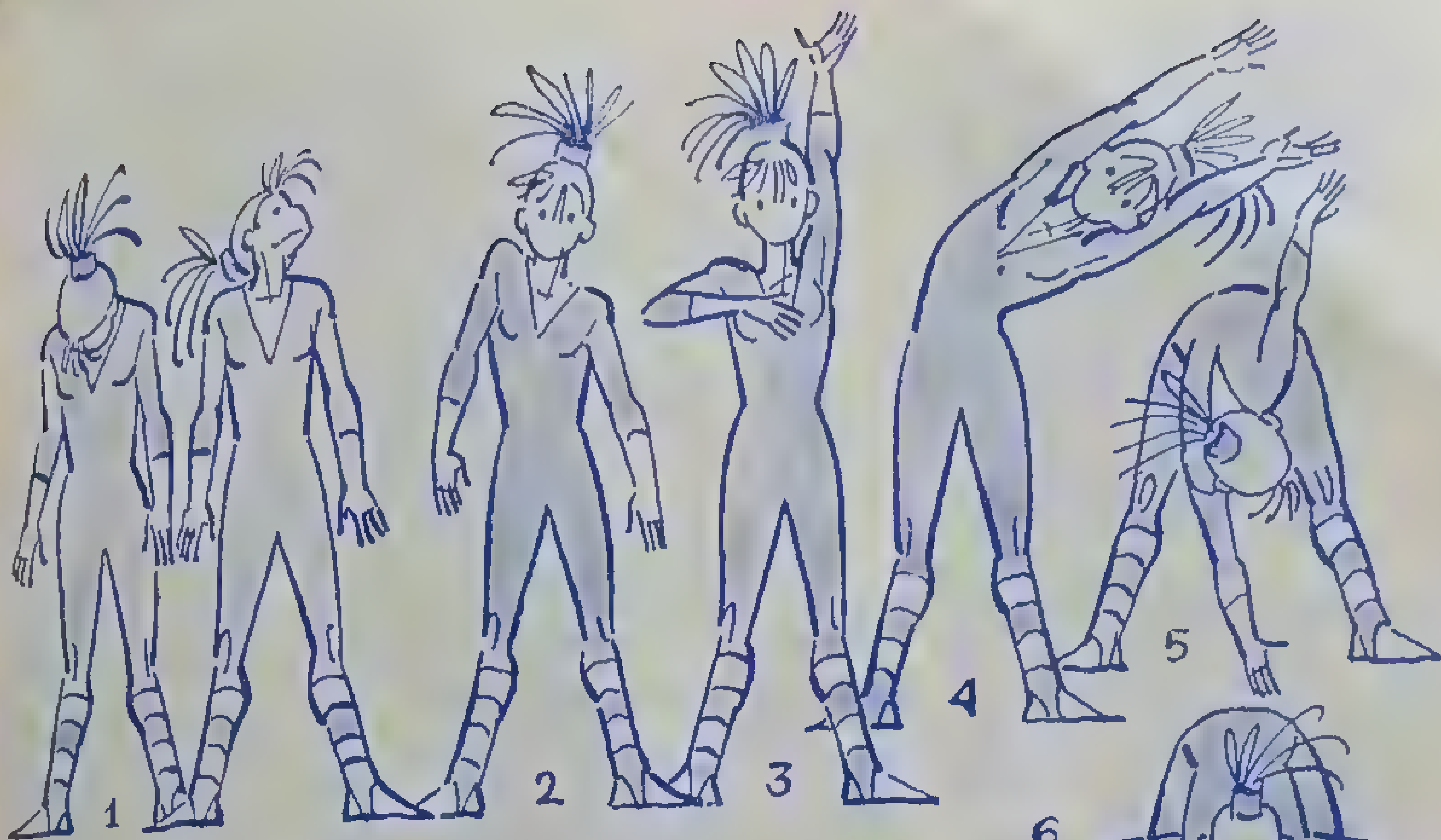
3. Вытянуть левую руку вверх, правую согнуть перед грудью и наоборот (по 8 раз).

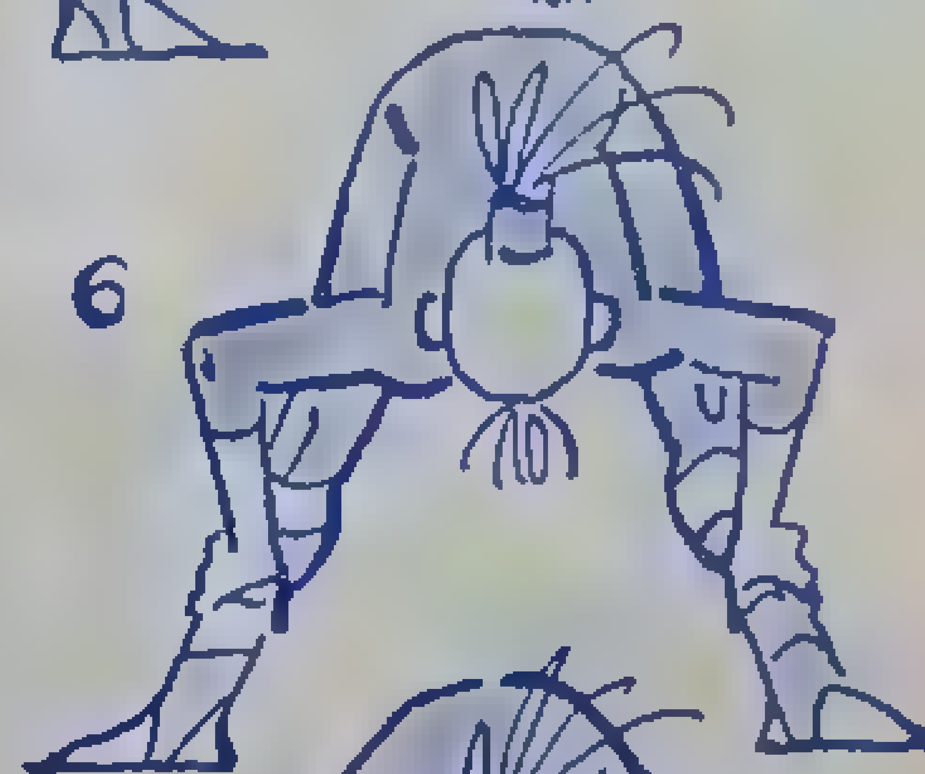
4. Вытянутые руки вверх. 4 наклона вправо и 4 влево. Повторить еще по 4 раза в каждую сторону.

5. Горизонтальный наклон, руки в стороны, легкие пружинные движения туловищем (8 раз).

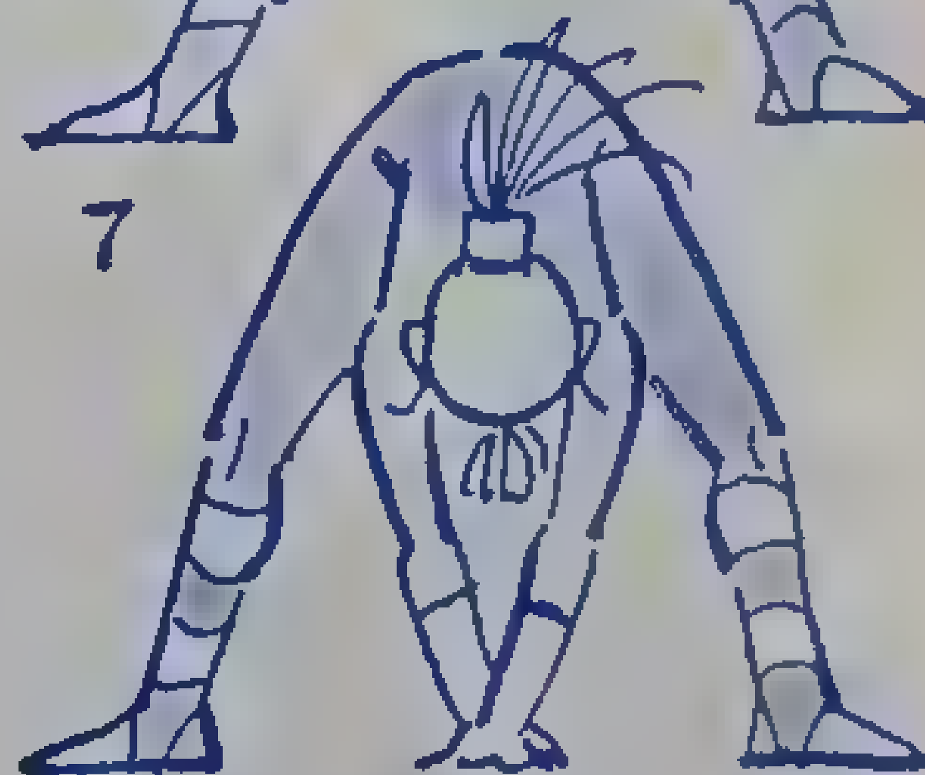
6. Обхватить голени руками и притягивать грудь к коленям, ноги выпрямлены (8 раз).

7. Слегка согнуть ноги в коленях. Пружинисто наклоняясь вперед, коснуться руками пола как можно дальше перед ногами (8 раз).



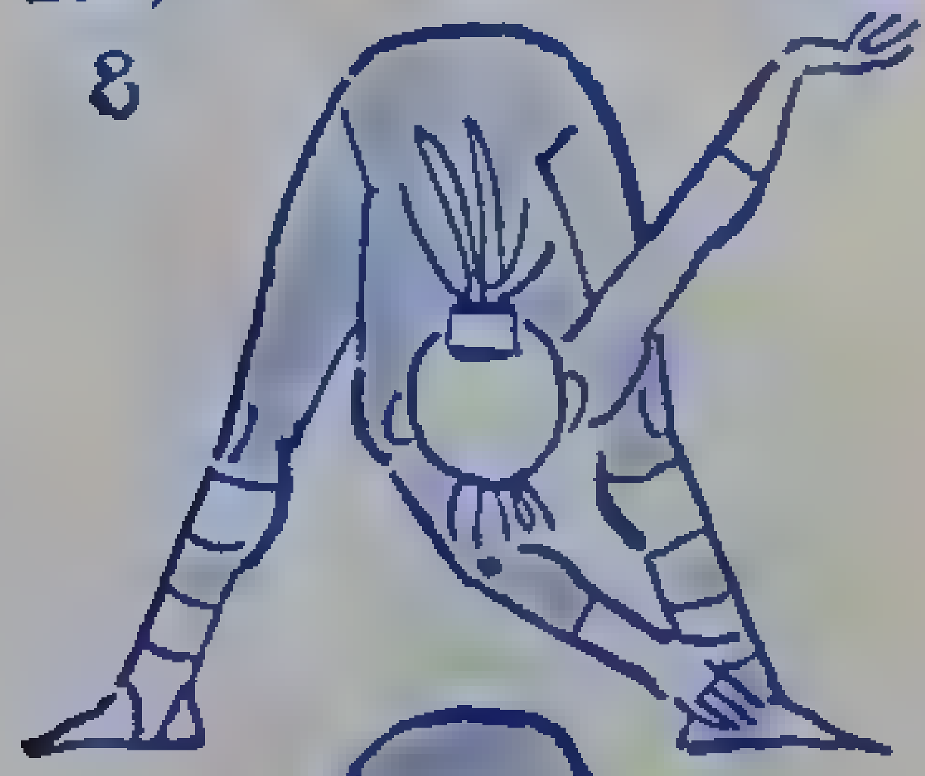


8. Наклон вперед, касаясь правой рукой левой голени (4 раза), то же в другую сторону (4 раза). То же повторить еще по 2 раза.



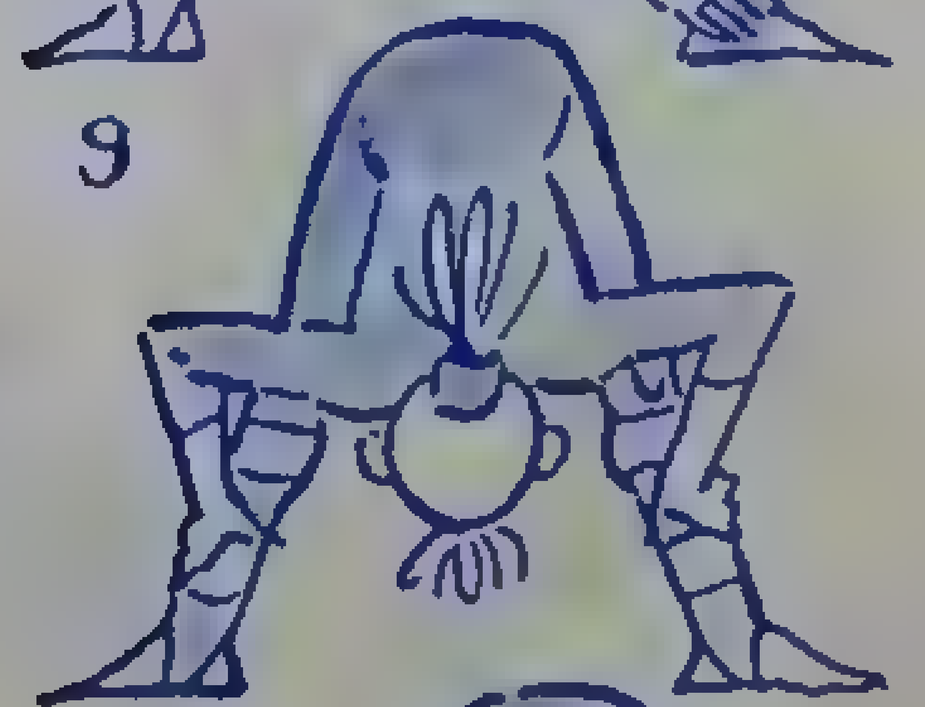
9. Обхватить голени руками, легкие наклоны вперед, касаясь грудью коленей, ноги выпрямлены (8 раз).

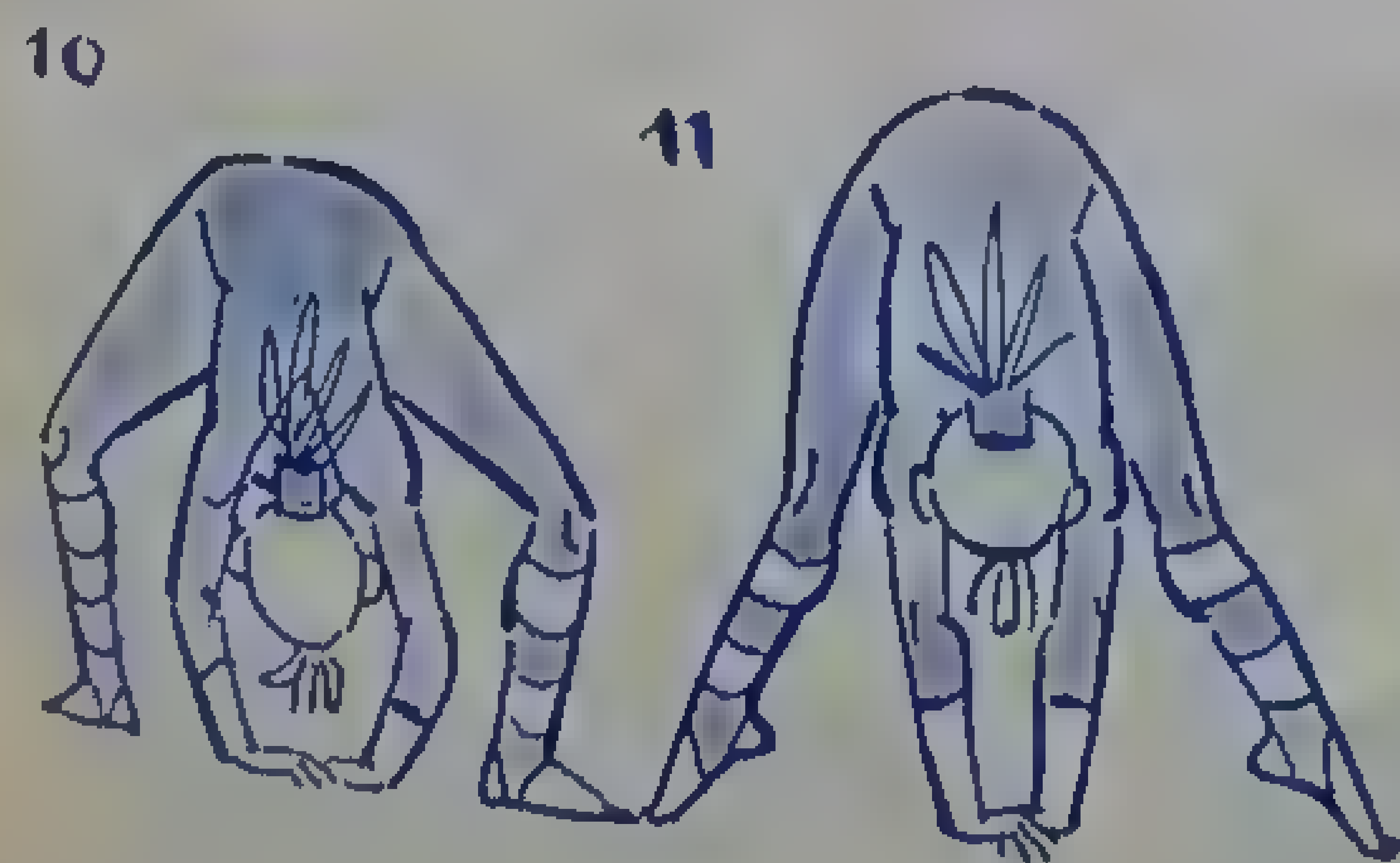
10. Поставить руки на пол. Сгибание и выпрямление коленей, стараясь развести их в стороны (4 раза).



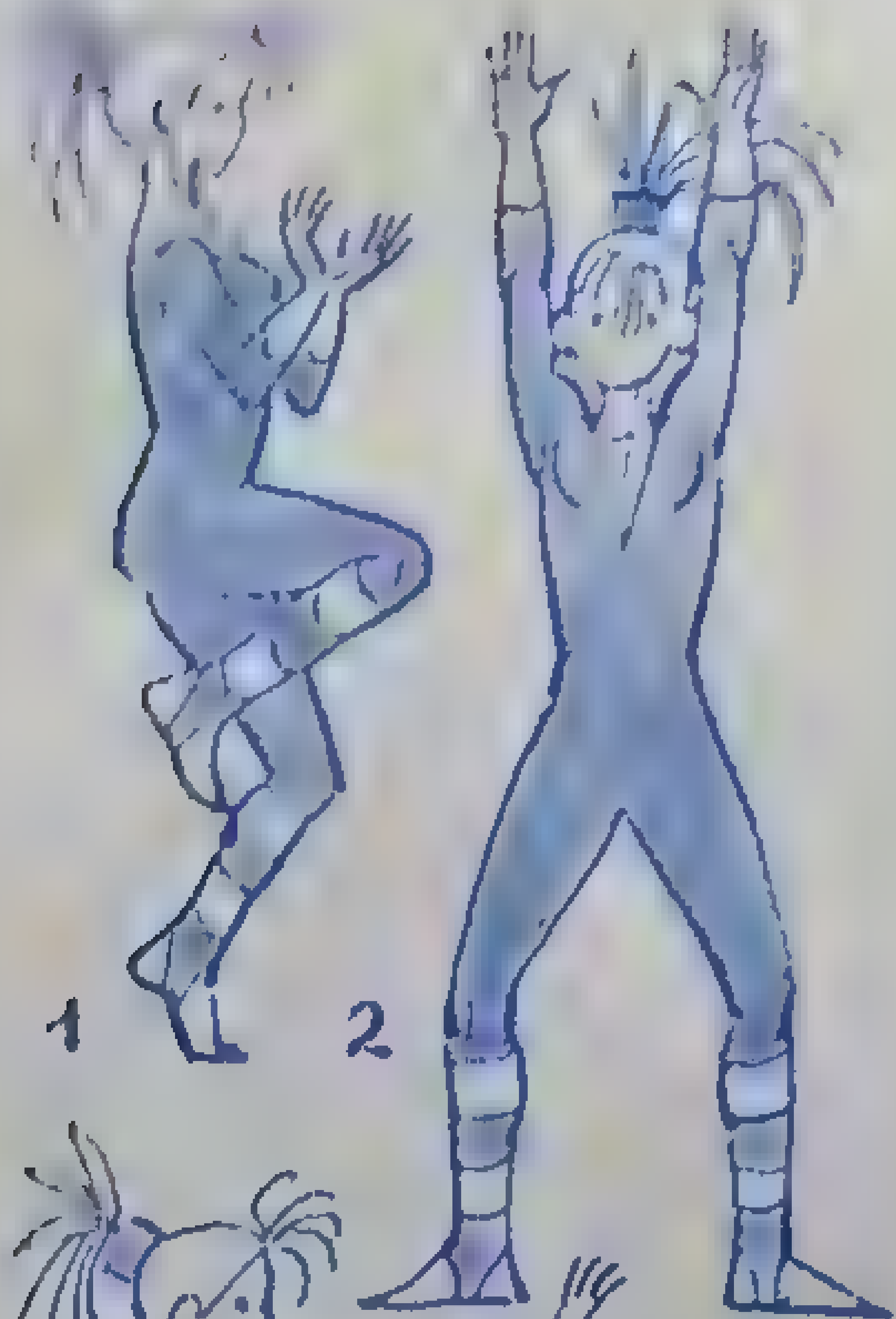
11. В том же исходном положении — поднимание на носки и опускание на всю стопу (16 раз).

12. Широкий полуприсед с опорой на руки и пружинящие движения, поднимая таз и опуская его (16 раз).

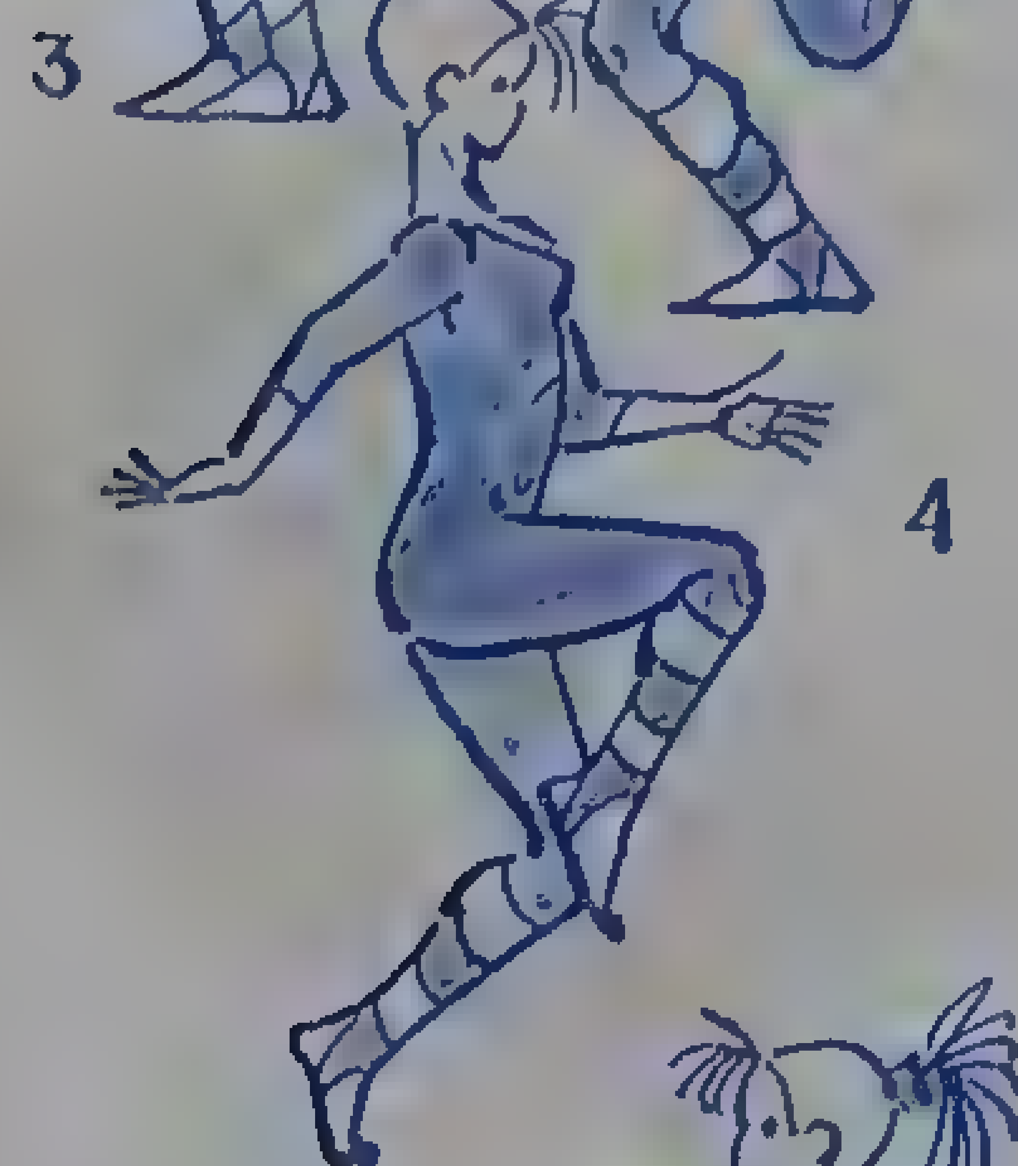


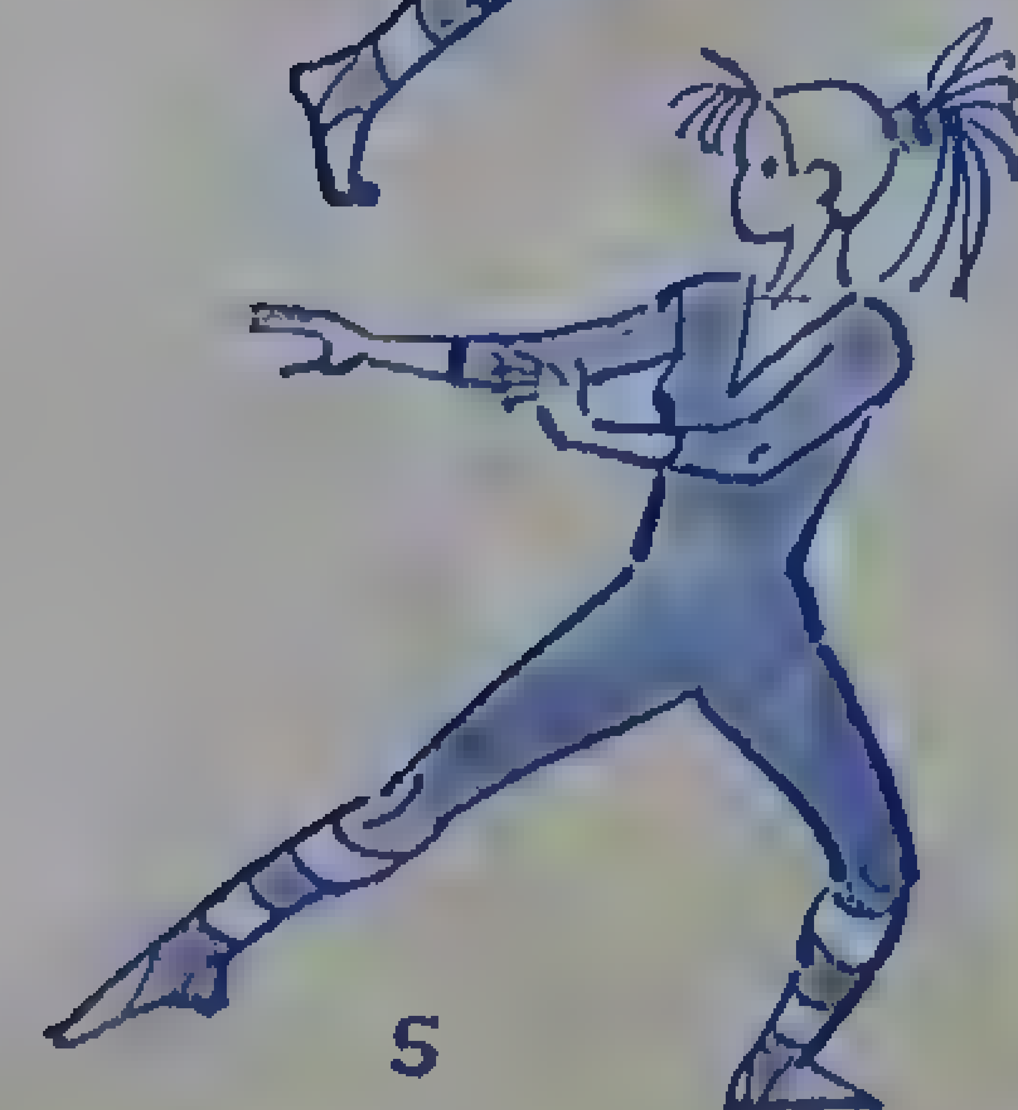












1. Исходное положение — стоя. Бег на месте с хлопками перед собой (32 шага).

2. Прыжки: ноги врозь — руки вверх, ноги вместе — руки вниз (8 раз).

3. Прыжки, выводя колени влево и вправо, а руки в противоположную сторону (8 раз).

4. Бег на месте с подниманием коленей вперед (8 раз). Бег с отведением голеней назад (8 раз). Повторить еще по 8 раз.

5. Прыжки с поочередным выведением ног в стороны, руки в сторону вытянутой ноги.

6. Обычный бег на 64 счета.

Упражнения на растягивание

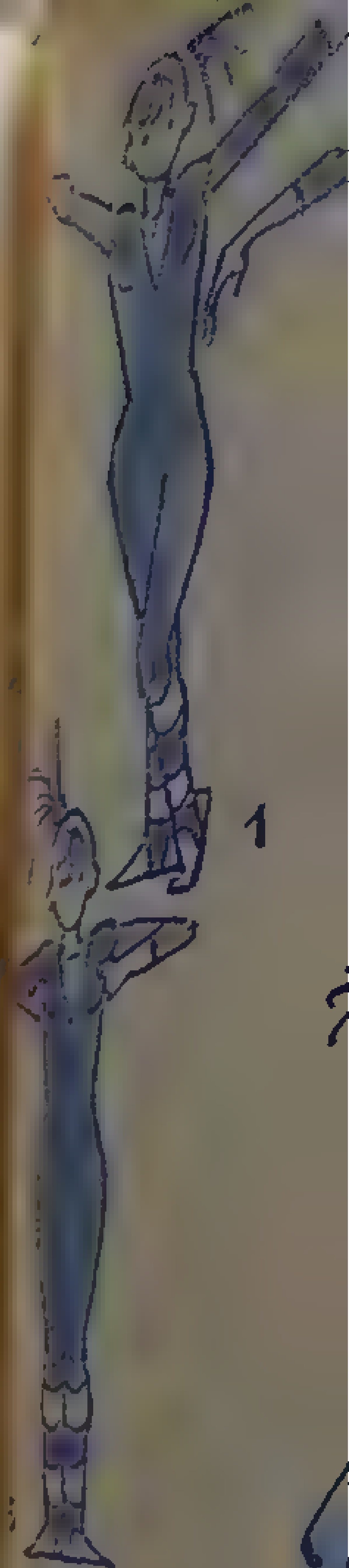
1. Стоя в наклоне с опорой на руки, присесть и выпрямиться. Пятки от пола не отрывать (8 раз).

2. В том же исходном положении, но на носках — на 4 счета выпрямить правую ногу и опустить на пятку, левую согнуть коленом вперед, и наоборот. Прочувствуйте растяжение задней поверхности вытянутой ноги (8 раз).

3. Наклон вперед, прямыми руками охватить голени сзади, руки и ноги вытянуты. Пружинящие движения поясницей с выведением груди вперед (4 раза).











Упражнения для рук

1. Из положения стоя, руки в стороны, кисти вверх — круговые движения руками назад и вперед (по 8 раз). Ногами имитируется ходьба на месте (без отрыва носков от пола).

2. То же, кисти вниз (по 8 раз вперед и назад).

3. То же, ладони вверх (по 8 раз вперед и назад).

4. Из положения стоя поднимание рук через стороны вверх и опускание с пружинящими движениями в коленях (8 раз).

5. Руки в стороны, сгибание их в локтевых суставах, кисти сжаты в кулак под мышками, локти в стороны, выпрямить руки, распрямляя кисти ладонями назад (8 раз).

6. Из положения стоя, руки в стороны, повороты их вперед и назад от плеча до кисти (8 раз).

7. Из положения стоя — мах руками назад с пружинистым движением в коленях, мах вперед, сгибая руки (кисти к плечам) (8 раз).

8. Из широкой стойки в горизонтальном наклоне вперед, локти отвести назад—вверх — вытягивание рук вперед и сгибание их (16 раз).

9. Из того же исходного положения — энергичное выпрямление рук назад—вверх (8 раз).

10. Из того же исходного положения — поднимание рук снизу вверх «ножницами» на 4 счета и обратно на 4 счета.

11. Махи руками: правая — в сторону—вверх, левая — в сторону—вниз, наоборот (кисти в кулак) (8 раз).

Упражнения для талии

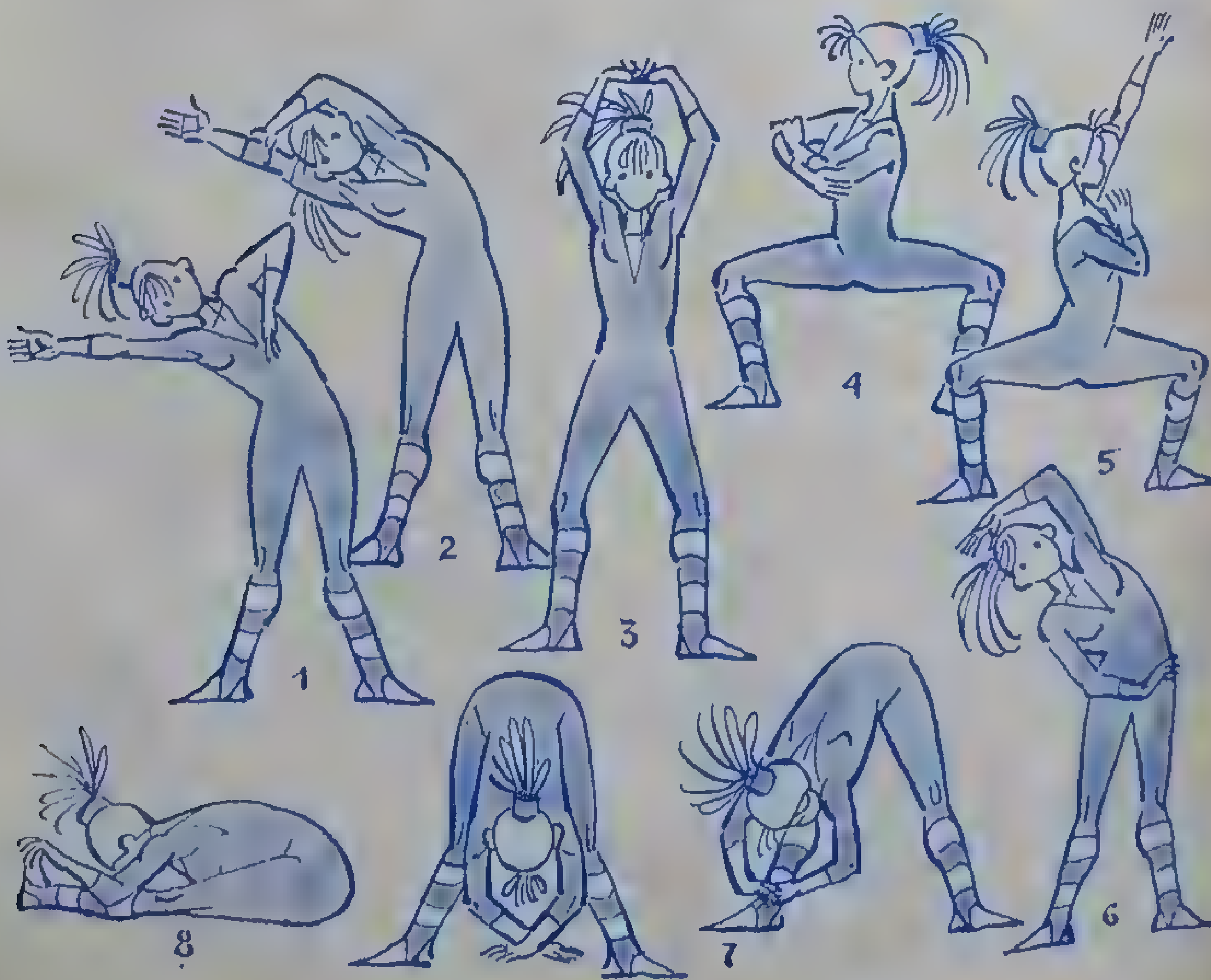
1. Из широкой стойки наклон вправо с вынесением правой руки в сторону—вниз, левой, согнутой в локте,— в сторону—вверх (по 16 раз в каждую сторону). Таз неподвижен, живот подтянут, ноги выпрямлены.

2. Из того же исходного положения — руки вверх, захватить одной рукой запястье другой, глубокий наклон в сторону (по 8 раз).

3. Из широкого полуприседа, руки в замок над головой, круговые движения тазом и руками вправо. То же в другую сторону (по 8 раз).

4. Из широкого полуприседа, руки вперед, предплечья вместе. Повороты влево и вправо. Таз неподвижен, колени вперед (по 4 раза).

5. Из того же исходного положения повороты туловища влево и вправо с махом в сторону одноименной рукой (по 4 раза).



6. Наклон влево, правая рука слегка согнута над головой, левая — перед телом. То же в другую сторону (по 8 раз). То же по 6, 4 и 2 раза в каждую сторону.

7. Наклон к правой ноге, руками охватить голень, и 8 пружинистых наклонов, стараясь коснуться животом бедра. Передвигание рук по полу («ходьба руками») от правой ноги к левой с пружинящими движениями в пояснице на 8 счетов. Затем то же к левой ноге (4 раза).

8. Сидя, ноги вместе, стопа на себя, наклон с захватом руками носков. Максимально потянуть стопы на себя и сохранять это положение 8 счетов. Согнуть руки в локтях (наклон вперед), грудь касается коленей, сохранять это положение 8 счетов.

Упражнения для мышц живота

1. Лежа на спине, согнутые ноги врозь, руки за головой — поднимание и опускание туловища (16 раз медленно и 16 раз вдвое быстрее).

2. То же с касанием левого колена левой рукой и наоборот (по 8 раз).

3. То же с подниманием туловища на 45°, руки имитируют вытягивание каната сверху вниз (16 раз).

4. Из того же исходного положения — поочередное сгибание ног и поднимание туловища, стараясь левым локтем коснуться правого колена и наоборот (16 раз с вытянутыми носками, 16 — с согнутыми).

5. Из того же исходного



положения, ноги подняты на 90°, носки на себя — поднимание и опускание туловища в быстром темпе (24 раза).

6. То же, но руки вытянуты к ногам (32 раза).

7. Из того же исходного положения — «ножницы» ногами (16 раз с вытянутыми носками, 16 раз с согнутыми).

Упражнения для ног

1. И. п.— лежа на правом боку с опорой на локоть, таз и выпрямленные ноги на одной линии, живот подтянут. Максимальное поднимание левой ноги и опускание ее, не касаясь правой. То же с другой ноги (16 раз с вытянутым носком, 16 раз — с согнутым).

2. И. п.— то же, что в упр. 1. Сгибание левой ноги к телу (колено к полу), вернуться в и. п., поднимание ноги в сторону — вернуться в и. п. То же с другой ноги (по 8 раз).

3. Вынесение левой ноги под углом 90° перед телом, правая согнута в колене. Поднимание левой ноги и опускание ее вперед, стопа пальцами к полу, пятка вверх (16 раз медленно и 16 раз — вдвое быстрее).

4. Лежа на животе, левая рука вытянута вперед, ладонь на полу, правая согнута с опорой ладонью о пол. Махи левой ногой назад (16 раз с вытянутым носком и 16 раз с согнутым).

5. Поворот на спину, туловище приподнято с опорой на предплечья. Максимальное поднимание левой ноги и удержание на 4 счета. Сгибание ноги в колене и опускание в сторону (коленом вовнутрь) до касания пола (2 раза).

6. Лежа на правом боку с опорой на предплечье, левая нога согнута перед правой коленом вверх с захватом голени одноименной рукой. Поднимание правой ноги в сторону (16 раз с вытянутым носком, 16 раз с согнутым).

7. Сидя со скрещенными ногами, наклон вперед (предплечья вместе, локти опираются на пол), и глубокий вдох (задержать на 8 счетов).



Упражнения для таза

1. И. п. — лежа на спине, согнутые ноги врозь, стопы на полу, руки вдоль тела. Поднимание и опускание таза (16 раз).

2. То же, но стопы и колени развернуты в стороны (16 раз).

3. То же, соединяя колени при поднимании таза и разводя их при опускании (16 раз).

4. И. п. как в упр. 1, но таз приподнят над полом. Быстрое соединение и разведение коленей (8 раз).

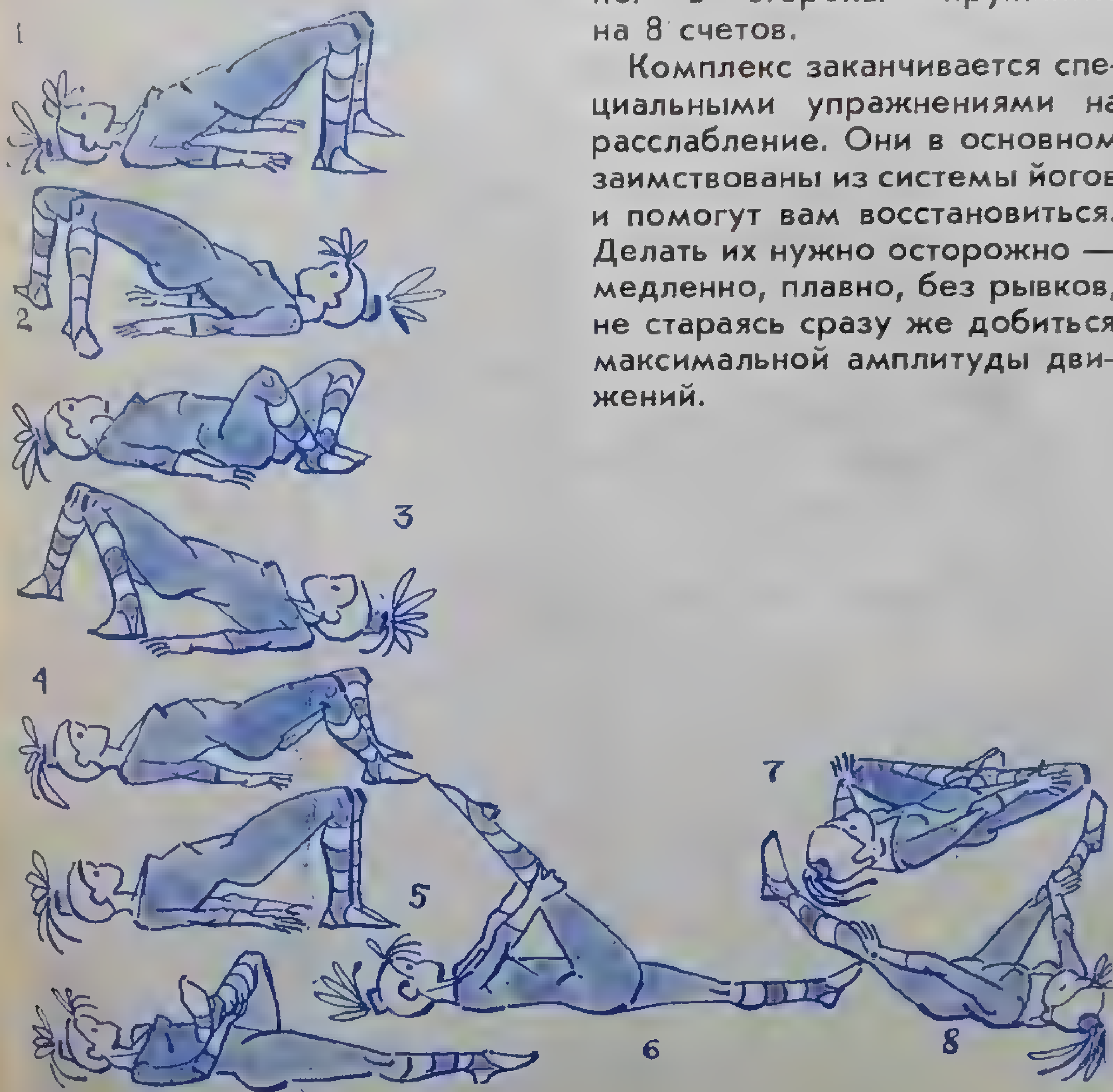
5. Из положения лежа на спине, ноги согнуты (колени и стопы вместе) — поднимание и опускание таза (16 раз в быстром темпе).

6. Из положения лежа на спине, одна нога согнута коленом к себе. Приведение голени к груди — на 4 счета. Вытягивание ноги и придвигание ее к груди со сгибанием стопы вверх и вниз на 4 счета. То же с другой ноги.

7. Из положения лежа на спине поднимание ног и пружинистое сгибание их коленями в стороны, стараясь коснуться пола (16 раз).

8. Вытягивание и разведение ног в стороны — пружинить на 8 счетов.

Комплекс заканчивается специальными упражнениями на расслабление. Они в основном заимствованы из системы йогов и помогут вам восстановиться. Делать их нужно осторожно — медленно, плавно, без рывков, не стараясь сразу же добиться максимальной амплитуды движений.



РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Из положения лежа на спине, стойка на лопатках, ноги вытянуть вверх.

2. Опускание ног за голову, носки вытянуты, руки придерживают поясницу.

3. Сгибание коленей и приближение их к ушам — задержать на 1 минуту.

4. Вытянутые ноги обхватить руками за голени и медленно опустить спину до положения лежа с согнутыми к груди коленями. Несколько вдохов и выдохов на 8 счетов.



5. Медленно выпрямиться и делать круги головой вправо и влево (2 раза).

Вы держите в руках брошюру, выпущенную в серии «Физкультурная библиотечка школьника». Советуем следить за нашими выпусками, чтобы успеть вовремя приобрести другие издания.

В ближайшее время в продажу поступят:

Т. С. Лисицкая. «Гимнастика и танец». Для тех, кто интересуется джаз-гимнастикой, хочет научиться танцевать в стиле диско или освоить движения брейкданса.

И. В. Дорошенко. «Учись плавать». Всего десять дней — и если вы раньше стеснялись показаться на пляже, то теперь это не будет для вас проблемой.

Л. С. Зайцева. «Вдохните глубже». Вы умеете дышать на бегу? А при насморке? А когда отвечаете урок по литературе? В брошюре рассказано все, что вам интересно будет узнать о дыхании.

А. А. Бирюков. «Учись делать массаж». Если вы занимаетесь физкультурой и спортом, ходите в походы и любите танцевать, значит, наверняка знаете, что такое мышечная боль. Быстро избавиться от нее, освоив приемы массажа, поможет эта брошюра.

35 к.

Тем, кто хочет выработать уверенность в себе, улучшить фигуру, походку, научиться красиво танцевать, мы советуем заняться ритмической гимнастикой. Вы не только сможете владеть своим телом, передавая в движениях ритм любимой музыки, но, возможно, решите многие другие проблемы, не последнее место среди которых занимает состояние здоровья.

Издательство Советский спорт



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190